TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR HAMİLE, ANNE & BEBEK DERGİSİ

Mother & Baby

Hadi! Okula Başlıyoruz...

Yeni bir döneme hazır mıyız?

KÖŞE
PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
Çocuk 7'sinde ne ise 70'inde o mudur?

EVİNE HOŞ GELDİN
Bebeğimle ilk 40 gün

Omega 3 Takviyesi!
Bebeğinizin Gelişimini Destekliyor

Gebelikte Sonbahar Beslenmesi

ALERJİYE KARŞI
Savunmasız Değilsiniz!

Minik gevezeniz iş başında!

ISSN 2146-5169
EYLÜL 2017 / 8,5 TL
KKTC FİYATI: 8 TL
WAVE MEDYA

Filli Boya'dan yepyeni bir iç cephe boyası:

AlpinaLife

Tüm Filli Boya ürünleri, ilk günden bu yana uluslararası standartların yüksek kalite ve sağlık kriterlerine 'tam uygun' olarak üretilir. Şimdi Filli Boya olarak, yükseğe koyduğumuz kalite çıtasını daha da yükseltiyor, uluslararası standartların da üzerinde, Türkiye'nin biyosit ve VOC (Volatile Organic Compound) içermeyen iç cephe boyası AlpinaLife üretimiyle yeni bir devri başlatıyoruz. Doğal mat iç cephe boyası AlpinaLife; tüm iç cephelere yeni bir renk, yeni bir soluk getiriyor.

Biyosit İçermez VOC İçermez
Silikat Modifiye
İç Cephe Hava Kalitesini Artırır

FİLLİ BOYA
DANIŞMA MERKEZİ
444 1 222

www.facebook.com/filliboya
www.twitter.com/filliboya
www.instagram.com/filliboya
www.filliboya.com

renXmatik

Filli Boya

CAPAROL

Merhaba

KAPAKTA

/motherandbabytr
/MotherandBabyTurkiye

Şimdi okullu olduk!

Yeni eğitim ve öğretim hayatına başlamaya sayılı günler kaldı… Çocuğunuzun dünyaya gözlerini açtığı ve size mutluluk gözyaşları döktüren o an daha dün gibi, eminiz. Küçücük vücuduyla kucağınıza almaya dahi kıyamadığınız zamanlardan, ilk adımını attığında deli gibi sevindiğiniz ve alkış tuttuğunuz anlara kadar her evresi aklınızda. İlk anne baba deyişi, ilk cümle kuruşu ve daha birçok şey… Anıların en güzellerini onunla büyüttünüz. Artık yeni anıları zihninize kazıma vakti…

Evladınız her ne kadar büyüdü desek de o sizin gözünüzde hala minicik, biliyoruz. Ve bu minik bedeniyle yeni sorumluluklar üstleneceği hayatını, kendinden büyük sırt çantasına koyarak gerçekleştirmeye hazırlanıyor şimdi… Şunu bilin ki, yavrunuz hayatına yön vermek için çabalarken onun hala en büyük destekçisi sizler olacaksınız... Çünkü eğitimin ailede başlaması ve aile içerisinde öğrenilen ilk bilgilerin akademik hayata geçiş ile pekiştirilmesi doğruluk payı yadsınamaz bir gerçek.

Unutmayın bir tohumu yeşertmek emek ister…

Siz ebeveynlerin de öğrenciliği yeniden yaşayacağı okul hayatına başlarken, bizler, heyecanınızı bir nebze de olsun dindirebilmek ve endişeli düşüncelerinizden sizleri kurtarabilmek adına okul dosyamızda birkaç konu başlığını derledik. Çocuğunuzun hayatını etkileyecek okul seçimini yaparken nelere dikkat etmelisiniz? Çocuğunuzun ilk gün heyecanını yenmesinde ona nasıl yardımcı olmalısınız… Ders aralarının en güzeli beslenme saatinde sağlıklı atıştırmalıklar…

Umuyoruz ki, yeni eğitim ve öğretim yılı hem çocuğunuz hem de sizler için stressiz, sağlıkla dolu, bol başarılı ve mutlu bir dönem olur!

Güzel bir sonbahar ayı geçirmeniz dileğiyle…

Sevgiyle kalın
Mother&Baby Türkiye

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Uzm. Dr. Gökhan Mamur
Uzm. Dr. Ercan Tutak
Uzm. Dr. Hülya Caner
Uzm. Dr. Özlem Okutan
Uzm. Dr. Dicle İnanç
Uzm. Dr. Didem Ayşe Menteş
Uzm. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Prof. Dr. Özlem Durmaz
Uzm. Dr. Denizay Yürürer
Uzm. Dr. Aşkın Güra Nemlioğlu
Uzm. Dr. Raif Konakçı
Uzm. Dr. Tuna Gül Han
Uzm. Dr. Gökçe Günbey Elemen
Uzm. Dr. Selase Sansar Koç
Uzm. Dr. Özlen Kaya Çardak
Uzm. Dr. Esra Dolar
Uzm. Dr. Deniz Tamtekin
Uzm. Dr. Özlem Altay Yücel

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu
Uzm. Dr. Mehmet Yavuz

ALERJİ VE GÖĞÜS HASTALIKLARI
Prof. Dr. Recep Aydilek

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Doç. Dr. L. Cem Demirel
Prof. Dr. Derin Kösebay
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar
Op. Dr. Emine Ertürk
Op. Dr. Eylem Şeker Arı
Op. Dr. Dilek Aytekin
Op. Dr. Kağan Kocatepe
Dr. Gökhan Mamur
Op. Dr. Varujan Magar

PSİKOLOJİ-PEDAGOJİ
Uzm. Dr. Leyla Alkaş
Pedagog Dr. Melda Alantar
Uzm. Psi. Özge Türk
Pedagog Dr. Dilara Tunç
Pedagog Nilüfer Öktemer
Pedagog Dilek Kırcaoğlu
Pedagog Damla Özyiğit

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Dyt. Selahattin Dönmez
Dyt. Yeşim Çelik
Dyt. Yasemin Sancak
Dyt. Şefika Aydın Selçuk

CİLT HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Betül Şengör

KULAK BURUN BOĞAZ
Uzm. Dr. Çağdaş Elsürer

DİŞ
Pedodontist C. Ceren Ayözger

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi Mustafa Özkan (Sorumlu)

Yayın Koordinatörü Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com

Yayın Editörü Elif Küçük

Görsel Yönetmen Özge Şen Lafcı
ozge.sen@wavemedya.com

Editör Elif Zirek

Eğitim & Kültür Editörü Merve Ay

İllüstrasyon Merve Aktaş

Redaksiyon Ayşe Nur Azca

Katkıda Bulunanlar
Cüneyt Mert, Kağan Kocatepe, Mehmet Ustaoğlu, Melih Uslu, Başak Sayan, Büşra Şen Songül Uçar Kaptanoğlu, Selahattin Dönmez, Su Karakuş, Sebahat Bağbars

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Grup Başkanı Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Etkinlik ve Proje Yöneticisi İpek Dağıstanlı

Reklam Satış Yöneticisi Öztunç Handereli
oztunc.handereli@wavemedya.com / +90 (533) 123 23 88

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA

YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
Matsis Matbaası
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No:51 34290
Sefaköy / İstanbul Tel: 0 (212) 624 21 11

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü Yerel, Süreli, Aylık

BAUER

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.

Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

TEK MEYVE, TEK TAT!

* İlave şeker içermez. DOĞAL OLARAK ŞEKER İÇERİR.

** Yaklaşık değerlerdir. Kaynak: Food Standards Agency (2002) Food Portion Sizes. London: The Stationary Office
Bebek ve Küçük Çocuk Ek Gıda'sıdır. 6 aydan büyük bebeklerin kullanımına uygundur.

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Eylül 2017

Anneler Kulübü

8 BEBEĞİM RÜYA GÖRÜYOR MU?
Her ne kadar öyle hissetmeseniz de bebeğiniz sizden daha fazla uyur. Rüyaların gerçekleştiği uyku evresinde daha fazla süre geçirdikleri için de bizden daha çok rüya görürler.

10 DOMATES SOSLU KUŞ YUVASI SPAGETTİ!
"Power Bites" lezzetlerinden Domates Soslu Spagetti tarifiyle çocuğunuzun hem göz zevkine hem de midesine hitap edeceksiniz.

Hamilelik & Doğum

34 GEBELİKTE SONBAHAR BESLENMESİ
Sonbahar gebeliği yaşıyorsanız beslenme açısından oldukça zengin bir zaman dilimindesiniz. Özellikle sonbahar/kış aylarında tüketilen meyve ve sebzeler ile vitamin ve mineral ihtiyacınızın büyük bir bölümünü karşılayabilirsiniz!

38 ANNE SÜTÜNÜZÜ ARTIRIN
"Sütüm yeterli gelecek mi?", "Ya yavrumu yeterince doyuramazsam!" endişesi yeni doğum yapan ve emziren bir annenin sürekli zihnini kurcalar... Dengeli ve düzenli beslenmeyle sütünüzü artırmanız imkânsız değil!

Bebek & Çocuk

44 BEBEĞİMLE İLK 40 GÜN...
Özellikle ilk 40 gün çok iyi korunması ve doğum sonrası gerekli bakımlarının özenle yapılması gereken bebeğiniz için dikkat etmeniz gereken noktaları inceliyoruz.

46 EN EŞSİZ BESİN 'ANNE SÜTÜ'
Yaradılışımız gereği doğa, bebeği anneye bağımlı kılıyor. Bununla birlikte anneye de bebeğini hayatta tutabilmesini sağlayan eşsiz besin 'sütü' veriyor.

54 BEBEĞİMİN İLK BANYOSU
Bebeğinizin ilk banyosunu yaptırırken kaygı yaşamanız oldukça doğal. Fakat paniklemeyin... Dikkat edeceğiniz birkaç nokta ile banyo saatini kolay hale getireceksiniz.

70 KÖŞE: PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
İnsan yaşamının en önemli dönemi çocukluk yıllarıdır. Zira çocukluk, "hislerin" oluştuğu dönemdir. Hisler, kişiliğin ruhsal temelidir...

74 HADİ! OKULA BAŞLIYORUZ
Okulun başlamasına sayılı günler kaldı... "Okul seçerken nelere dikkat etmeliyim? İlk gün stresini nasıl atlatırım? Beslenmesinde hangi besin gruplarına yer vermeliyim?" soruları zihninizi kurcalarken, gerekli bilgilere ve kurtarıcı ipuçlarına dosyamızda bir göz atın.

64

MİNİK GEVEZENİZ İŞ BAŞINDA!
Bak şu konuşana! Evet, çocuğunuzun konuşma zamanı geldi çattı. Peki onun konuşmasını nasıl geliştireceksiniz? Tabii ki önerilerimizle…

Trend

108 EN YENİLER
Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya eylül ayının en yeni ürünleri sizlerle…

112 DAHA FAZLASI
Bu ay öne çıkan ürünler ve etkinlikler sizlerle…

Anneler & Bebekleri

60 ANNELİK KELİMELERE SIĞDIRAMAYACAĞINIZ BİR DUYGU KÜMESİ!
Selda Uçar, 2 yaşındaki oğlu Demir ile keyifli geçen günlerini ve annelik deneyimlerini anlatıyor…

Yaşam & Stil

92 KÖŞE:SELAHATTİN DÖNMEZ
Çok zayıf görünen bir kadın aneroksiya nervosa hastası mıdır? Bu durumu yargılamadan önce sağlıklı kilonun ne olduğunu bilmek, kadınları aşırı zayıflamaya iten nedenlerin ise ne olduğunu açıklamak gerekiyor…

100 BAKIM ZAMANI
Anne olmak bakımsız olmak değil. Kendinizi yeni ürünlerle şımartmanın tam zamanı!

MİNİ MODA
98

Anneler Kulübü

HABERLER | BİLMENİZ GEREKENLER

Bebeğim rüya görüyor mu?

Her ne kadar öyle hissetmeseniz de, bebeğiniz sizden daha fazla uyur… Tıpkı biz yetişkinler gibi, bebekler de bedenlerini ve zihinlerini yenilemek için uykuya ihtiyaç duyarlar. Hepimiz uyku döngülerinden geçeriz. İlk uykuya daldığımızda hafif uyku halindeyizdir ve bu aşamada uyanmamız daha kolaydır. Daha sonra derin uykumuza başlarız, sonra tekrar hafif uykuya döneriz. Bu döngülerin her biri yaklaşık 90 dakika alır, ancak bebeğinizin uyku döngüleri çok daha kısadır. Bebekler, rüyaların gerçekleştiği uyku evresinde daha fazla süre geçirdikleri için bizden daha çok rüya görürler…

Johnson's®

hassas

ıslak havlu

%97 saf su içerir

Tahrişe karşı losyon içerir

Alkol, sabun ve paraben içermez

Anneler için büyük kolaylık!

Aptamil, içime hazır pratik şişesiyle her yerde kullanıma uygun yeni ürünü Sıvı Aptamil Çocuk Devam Sütü'nü anne babaların beğenisine sundu. Parkta, alışverişte, tatilde kısacası her yerde kolaylıkla kullanılabilen Sıvı Aptamil Çocuk Devam Sütü, içime hazır 200 mililitrelik şişesi ve kolay taşınma özelliğiyle oda sıcaklığında veya benmari usulü ısıtılarak kullanılabiliyor. 3.95 TL'lik uygun fiyatıyla dikkat çeken Sıvı Aptamil Çocuk Devam Sütü; marketlerde, eczanelerde ve bebek mağazalarında satışta.

Domates Soslu Kuş Yuvası Spagetti

Mövenpick Hotels & Resorts'dan sağlıklı pişirme yöntemleri kullanılarak besleyici ve taze malzemelerle hazırlanan "Power Bites" lezzetleri, çocukların beslenme ihtiyaçlarını sürprizlerle dolu sunumlarla karşılarken, eğlenceli bir lezzet deneyimi yaşatıyor.

Kuş Yuvası Spagetti
(4 kişilik)
Malzemeler:
- 400 gr az yağlı kıyma
- 50 gr doğranmış soğan
- 1 adet yumurta
- 50 gr ekmek kırıntısı
- Yarım paket haşlanmış spagetti
- Tuz, karabiber

Domates sosu:
- 500 gr domates
- 1 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 yaprak fesleğen
- Tuz, karabiber

Süslemek için
- Mozzarella peyniri
- Siyah zeytin
- Sarı biber
- Maydanoz

Hazırlanışı:
- Kıyma, soğan, yumurta ve ekmek kırıntısı yoğrulur. Tuz ve karabiber eklenir. Yuvarlanarak köfte haline getirilir ve 180 derece fırında 15 dakika pişirilir.
- Domates sosu için bir tavada zeytinyağı kızdırılır, ince kıyılmış sarımsaklar sote edildikten sonra küp doğranmış domatesler ilave edilir. Tuz ve karabiber eklenir ardından fesleğen de ilave edilir ve kısık ateşte 25-30 dakika pişirilir.
- Spagetti tuzlu suda haşlanır.
- Servis edilecek tabağa önce domates sos dökülür, üzerine haşlanmış spagetti konulur, ortası açılarak üzerine spagettinin üzerine köfteler yerleştirilir.
- Mozzarella peynirinden ufak yuvarlak parçalar kesilerek, köfteye domates sosu yardımıyla yapıştırılır, üzerine siyah zeytin yapıştırılarak kuşun gözleri hazırlanır. Sarı biber ile de kaşları ve gagası yapılır. Maydanoz ile süslendiken sonra servis edilir.

Çocuklar için Crossaction!

Spor yapmak sizin olduğu kadar çocuklarınız için de önemli. Son yıllarda yetişkinler arasında yaygınlaşan Crossaction artık çocukların da vazgeçilmez sporu. Devr-i Alem Eğitim Kolejleri de çocukların fiziksel yeterliliğini geliştirmek için okullarında Crossaction uygulamalarını başlatıyor.3 -18 yaş arası çocuklar için özel bir metodoloji ile uygulanan crossaction uygulamaları çocuklara güç ve kondisyon sağlarken, grup ortamında da bireysel becerilerini geliştirme ve sergileme imkanı sağlayacak.

Becutan

Hassas ilk dokunuş

Bebekler doğal olarak yumuşacıktır.
BECUTAN ile bunu korumaya yardımcı olun.

Becutan Bebek Banyo Yağı ile bebeğinizin cildinin doğumdan itibaren beslenmesine, rahatlatılmasına ve korunmasına yardımcı olabilirsiniz.

- Omega 3 & 6 yağ asitleriyle zengin doğal yağlar soya yagı, ayçiçek yagı, üzüm çekirdek yagı ve zeytinyagı cilt tarafından kolaylıkla emilerek doğal lipid dengesinin korunmasına yardımcı olur.
- A, E ve C vitaminleri cildin tahrişlere karşı korunmasına, doğal nemliliğinin sağlanmasına ve beslenmesine katkı sağlar.

Clinically Tested

www.becutan.com/tr

Türkiye distribütörü
ERS TRADING
www.ers-trading.com

Becutan ürünleri www.cocukmarket.com, www.n11.com ve www.hepsiburada.com 'da

ALKALOID SKOPJE

Bebeğinizi evinizdeki ultrason cihazıyla izleyin

Ultrason görüntüleme hizmeti sunan BabyWatcher hamilelik sürecinin heyecanına yepyeni bir eğlence ekliyor ve ebeveynlere güvenle bebeklerinin görüntülerini izleyebilme, kaydetme ve paylaşma imkânı sunmaya hazırlanıyor. Oturduğunuz yerden birkaç küçük işlemle çalışan cihaz dilediğiniz süre boyunca kapınıza teslim edilerek bu deneyime ulaşabilmenizi sağlayacak. Babywatcher, Aralık ayında Türkiye'de hizmete sunulacak.

Bebek odalarında neşeli tasarımlar

Cottonbox, 2017 & 2018 Sonbahar & Kış Koleksiyonu, bebek grubunda da birbirinden renkli takımlarla yenileniyor. Gemici, Kuş Bahçesi, Panda ve Sevimli Maymunlar gibi tatlı kahramanlarla bezenen takımlar yüzde yüz pamuk ipliği içeriği, yüksek hava geçirgenliği sayesinde nefes alıyor ve alerji riskini en aza indiriyor.

Tatil bitti şimdi müzik vakti

doremusic, okul dönemi öncesinde, ebeveynlerin hangi modeli alacakları konusunda zorluk yaşamamaları için fiyat-performans dengesi açısından en iyi müzik aletlerini derledi

- Klasik gitar için Epiphone Pro-1 ayarlanabilir tel yüksekliği, yüksek kalite sedir ağacından üretilen ses tahtası ve gül ağacı klavyesiyle öne çıkıyor.
- Yan Flüt için John Packer JP011 MKII başlangıç seviyesine hitap eden flüt, gümüş kaplamalı ve yüksek kalite işçilikle birleştirilmiş bir tuş mekanizmasına sahip.
- Keman seçimi Stentor 1018 olabilir. Ses tahtası kelebek ağacından imal edilen bu keman üzerinde kullanılan tüm parçalar gerçek ağaçtan. Keman koruyucu kutusu, arşe (yay) ve reçinesiyle birlikte sunuluyor.
- Piyano için Yamaha Arius YDP-143 veya Casio AP-260. Tabure ve kulaklığıyla birlikte gelen her iki model de, doremusic'in diğer tüm dijital piyanolarında olduğu gibi Türkiye'nin dört bir yanına ücretsiz teslimatla geliyor.
- Orf çalgıları ve perküsyon için erken yaş müzik eğitiminde kullanılan, birbirinden farklı Orf çalgılardan oluşan Ashton PSET setleri veya eğlenceli etkinliklere imkan tanıyan yeni nesil perküsyonlar Boomwhackers Do Majör Diatonic tercih edilebilir.
- Melodika için ise, 150 yılın üzerinde tecrübeye sahip Alman Hohner firması tarafından 3 farklı renkte üretilen, 32 tuşlu melodika ST32 ideal olacaktır. Sert plastik kutusu ve iki farklı ağızlık seçeneğiyle birlikte…

Dünyanın en şanslı anneleri için gelecek yıllara eşsiz bir armağan...

Bu günlüğün sayfaları arasında hem anılarınızı yıllarca saklayabilecek, hem de işler biraz kontrolden çıktığında bulmacalarla, boyamalarla, parlak fikirlerle bol bol kahkaha atıp eğlenebileceksiniz.

facebook.com/ArkadyaKitap twitter.com/ArkadyaKitap instagram.com/arkadya_kitap
www.arkadyayayinlari.com.tr www.beyazbalinaalisveris.com.tr
Arkadya Yayınları, Beyaz Balina Yayınları'nın tescilli markasıdır.

Çatlaklara elveda!

Elancyl Hamilelik ve Emzirme Dönemi Çatlak Karşıtı Bakım Yağı, içeriğinde bulunan yüzde 100 doğal bitkisel yağlarla cildin yumuşak ve nemli kalmasını sağlarken, yeni çatlakların oluşumunu önlemeye ve oluşmakta olan çatlakların görünümünü hafifletmeye yardımcı olur. %99 doğal formülüyle emzirme döneminde bile güvenle kullanılabilir.

MİNİKLER SU İÇMEYİ AKLINDAN ÇIKARTAMAYACAK

Okula gitmeye hazırlanan minikler su içmeyi akıllarından çıkartmasın diye Korkmaz yepyeni bir matara serisi sunuyor. Bambino Collection Serisi'nde yer alan mataralar, farklı renk ve desen seçenekleriyle miniklerin, bakteri oluşumunu engelleyen hijyenik iç haznesi ve darbelere karşı ekstra dayanıklı yapısıyla ebeveynlerin kalbini kazanacak gibi duruyor.

Muzipo Kids Aile Aktivite Kutusu

2-6 yaş arası çocuklar için tasarlanan eğitici ve eğlenceli Muzipo Kids Aile Aktivite Kutuları çocukların ebeveynleri ile iletişimi kuvvetlendiriyor, öğrenme becerilerini geliştiriyor, yaratıcılığı artırıyor, aile ile eğlenceli ve kaliteli vakit geçirmesini sağlıyor.

Neden 2-6 yaş önemlidir?
2-6 yaş çocukların gelişim süreci bütün yaşamlarını biçimlendiriyor. Duygusal-sosyal, motor, dil ve zihinsel gelişimlerinin temelleri bu dönemde atılıyor. Kişilikleri oluşmaya başlıyor, yetenekleri ve becerileri bu dönemde gelişiyor. Muzipo Kids aile aktivite kutuları çocukların yaş dönemi gelişimlerini destekler.

"ÇOCUK VE AİLE FUARI" İÇİN GERİ SAYIM BAŞLADI

Goca Exhibitions 'ın gerçekleştireceği ve birçok ilkleri sahiplenen 'Çocuk ve Aile Fuarı', 21-24 Eylül 2017 tarihlerinde Crown Plaza İstanbul Asia Kongre Merkezinde gerçekleşecek. 'Mutlu Çocuk=Mutlu Aile' teması üzerine kurgulanan ve ana fikrinde bilinçli olmak vurgusu yer alan 'Çocuk ve Aile Fuarı'nın İstanbul Anadolu yakasında yapılacak ilk ve tek çocuk ve aile fuarı olma özelliği, bu fuara ait ilklerden sadece birisi. Fuarda gerek sergilenen ürünlerde gerekse fuar süresince yapılacak panellerde işlenecek konu başlıklarında ve tüm çocuk etkinliklerinde 'Bilinçli Olmak' teması vurgulanıyor! Eğitim, Sağlık, Teknoloji ve Beslenme konularındaki tüm yeni yaklaşımları takip eden ve çocukları için en iyisini uygulamaya çalışan tüm aileler; web sitesinden ücretsiz kayıt imkânı olan bu fuar için ajandanızda yer açmayı unutmayın!

Tüm çocuk etkinliklerinin ücretsiz olacağı fuarda çocuklar hayallerinin sınırlarını zorlarken, bu süreçte anne -babalar da fuar içerisindeki birbirinden önemli konu ve konukların olduğu seminerleri takip edebilirler ya da kendi ilgi alanları için keşfe çıkma fırsatını değerlendirebilirler.

www.cocukveaile.ist

STÉRİMAR

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

STE_2017_08_11

%100 Doğal

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

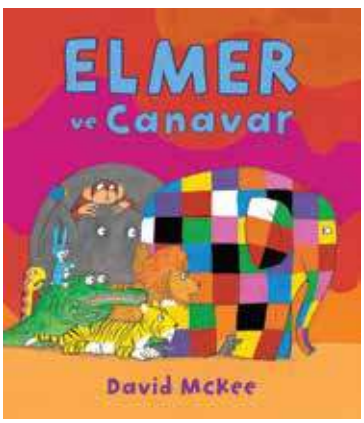
Sadece ECZANELERDE

Narin ciltler için Ultra Soft Emzik!

Philips Avent, yeni Ultra Soft Emzik ile bebeğinizin cildindeki tahrişin en aza indirilmesine yardımcı oluyor. Yüz kıvrımlarına göre şekillenen FlexiFit Kalkan teknolojisi ile ekstra yumuşak bir tasarıma sahip olan Ultra Soft Emzik, 6 hava deliği ile ekstra hava akışı sağlıyor ve narin ciltlerin nefes almasına imkân tanıyor. Özel taşıma kabı sayesinde ise 25ml su ile birlikte mikrodalgada 700 – 1000 Watt'ta 3 dakikada sterilize edilebiliyor; ayrıca bulaşık makinesinde de yıkanabiliyor.

RENKLİ FİL ELMER'IN YENİ MACERALARINA HAZIR MISINIZ?

İngiliz yazar David McKee'nin kaleme aldığı dünyaca ünlü Elmer serisi, beş yeni hikâyeyle büyüyor. Mikado Çocuk Kitapları, 40 dilde 5 milyonun üzerinde basılan rengârenk fil Elmer'ın yeni maceralarını çocuklarla buluşturuyor. Farklı olmanın ne kadar eğlenceli olabileceğini gösteren, çocukların hayal dünyasını geliştiren ve eğlendirirken öğreten Elmer serisi, kitapçıların raflarında minikleri bekliyor.



Hillside Beach Club'dan "Family Time"

Hillside Beach Club, ailelerin çocukları ile birlikte eğlenceli ve dopdolu bir tatil geçireceği Family Time haftasına imza atıyor. Çocukların ebeveynleri ile kaliteli vakit geçirme imkânı bulacağı, yaratıcı hobilerle tanışacağı ve yeni arkadaşlar edineceği özel haftanın sonunda aileler Hillside'dan unutulmaz anılarla dönecek. Aileleri birbirinden renkli atölye ve etkinliklerden oluşan özel bir program bekliyor. Atölyelerin yanı sıra aile-çocuk yoga dersleri, deniz üzerine kurulan platform ile sahilden izlenen aile filmi geceleri, günbatımında aile tekne turu sizleri bekliyor olacak. Okullar yeni eğitim-öğretim sezonuna merhaba demeden, ailecek geçirilebilecek "Family Time" haftası 11-17 Eylül tarihleri arasında düzenlenecek.

Okula Dönüş Daha Keyifli Olacak...

Saray Bisküvi, yeni eğitim ve öğretim yılını Saray Okul Paketi ile kutluyor. Saray'ın en sevilen lezzetlerinin yer aldığı Okul Paketi, sırt çantası tasarımıyla ve sürpriz hediyeleriyle çocuklar kadar büyüklerin de kalbini fethedecek gibi gözüküyor! #keşkeşuanokuldaolsam hashtag'i ile okul yıllarına ait bir fotoğrafını ya da anısını Facebook ve Instagram'da paylaşanlar arasından seçilecek 10 kişiye dev lezzet paketi hediye edecek. Ayrıca bu isimler adına Saray'ın Kitap Dostu Çalışan Projesi'ne 10'ar kitap bağışlanacak.

Dersler daha keyifli

İsteyene çiçekli isteyene bambaşka bir desenli, dileyene cool dileyene çok renkli... Keskin Color'ın yeni sezon defter serisi tam hayallerinizdeki gibi... Şimdi tüm öğrenciler zevklerini yansıtan defterleri Keskin Color'da bulabiliyor. Keskin Color'ın defter serileri, dayanıklı sert kapakları ile de sezon boyunca deforme olmadan rahatlıkla kullanılabiliyor.

Ekici
60.YIL
60 YILDIR
sadece peynir yaptık
çok da iyi yaptık
Lokum kıvamında
Beyaz Peynir
Tam Yağlı
Ekici
Taze Kaşar
Ekici
Krem Peynir
Ekici
Süzme Peynir
Tam Yağlı
Ekici
500 g
/EkiciPeynir
@EkiciPeynir
/ekicipeynir
www.ekicipeynir.com

Evlerde hava kalitesi artıyor

Günlük yaşantımızın büyük bir bölümünü geçirdiğimiz mekânlarda hava kalitesinin iyi olması önemli bir sağlık konusu niteliği taşıyor. Evlerin yanı sıra okul, hastane, sinema, büro, kafeler, restoran gibi birçok mekânda iç cephe hava kalitesinin artırılmasını sağlayan Filli Boya AlpinaLife ürünü, yenilikçi bir teknoloji ile çevre ve insan sağlığı standartlarına uygun olarak üretiliyor.

Stil sahibi annelerin yeni gözdesi

Hollandalı tasarımcı Davy Kho tarafından tasarlanan, elegans ve vintage tarzıyla bebek arabası dünyasına yeni bir soluk getiren "mima Xari Bebek Arabası", annelere kendi stillerine en uygun bebek arabasını oluşturma fırsatı sunuyor. mima Xari Bebek Arabası 15 saniye içinde portbebeye dönüşebilmesi ve oturma ünitesi olarak da 2 farklı konseptte kullanılabilmesiyle oldukça kullanışlı gözüküyor.

Yapay zeka ile özel tavsiyeler

Dijital kadın ve sağlık asistanı Pepapp, yapay zekâ ve makine öğrenimi ile daha da akıllanıp kişiye özel tavsiyeler vermeyi hedefliyor. Kadınların dijital asistanı olma hedefiyle kullanıma sunulan Pepapp, yapay zeka ve makine öğrenimi ile kullanıcılarının beklenti ve ihtiyaçlarına özel tavsiyeler vermeyi planlıyor. Uygulama bu sayede özel günlerinizi önceden tahmin edip, sizlerin kişilik özelliklerinize göre yorum ve tavsiyelerde bulunacak.

Profilo'dan lezzetli bir detoks

Profilo Dayanıklı Ev Aletleri, bahara daha dinç ve dinlenmiş bir başlangıç yapmak isteyenlere Profilo Katı Meyve Sıkacağı ile kolayca hazırlanabilen detoks tarifleri sunuyor. Bol miktarda hazırlanabilecek detoks içeceğiyle hem bedeninizin ihtiyacı olan vitaminleri alacak hem de yüzünüze süreceğiniz posasıyla cildinizin daha dinç görünmesine katkıda bulunacaksınız.

Tarif:
Yeşil Detoks içeceği
4 adet elma
4 adet salatalık
300 gram ıspanak
1 adet limon
20 gram kök zencefil
Yarım demet taze nane
Yapılışı: Tüm malzemeleri katı meyve sıkacağının geniş haznesine iyice yıkayıp yerleştirin. ve suyunu sıkıp bardaklara alın. Ama posasını atmadan önce düşünün içinde olan vitaminlerle güzel bir yüz maskesi olabilir.

HiPP

Yaşamdaki en değerli varlık için.

HİPP'ten

İlave Şeker İçermeyen

Organik Meyveli İçecekler

HİPP, bir bebek maması üreticisi olarak fazlasıyla ağır bir sorumluluk taşımaktadır. HİPP Premium kalitede üretim yapar. Bu üretimi mümkün olan tüm yönleriyle doğayla uyumlu bir şekilde yüksek HİPP standartlarını hedefleyerek gerçekleştirir.
Uzun HİPP kalite kontrol süreci daha hammadde aşamasında henüz üretime geçmeden başlar.
Bu yöntemle HİPP ürünlerindeki hammaddelerin en iyileri olduğundan emin oluruz.

Bunu şahsen garanti ederiz.

www.hipp.com.tr

Tiyatrodayız

MAŞA İLE KOCA AYI

Uzun bir kış uykusundan uyanan Koca Ayı, bahar mevsiminin tadını çıkaracakken; tüm kış onun uyanmasını iple çeken yaramaz dostu minik Maşa'yla karşılaşınca çeşitli maceralar yaşamaya başlarlar. Bu eğlenceli olaylarda; kurt kardeşler ve sevimli dişi ayı da onlara eşlik eder. Tarık Şerbetçioğlu tarafından senaryolaştırılıp sahneye koyulan Maşa ile Koca Ayı Müzikal Çocuk Tiyatrosu minik seyiricisi ile buluşuyor.

Trump Kültür Ve Gösteri Merkezi, İstanbul
9, 10, 16, 17 Eylül 12.00
Detaylı Bilgi İçin: 0 212 348 78 40

Festivaldeyiz

HAPPY PET DAYS

"Yaşam, eğlence ve festival parkı Life Park, bütün patili dostları, çocukları ve ailelerini İstanbul'un en eğlenceli ve eğitici festivaline davet ediyor.
Evlerini arayan yüzlerce hayvanla tanışma fırsatı; rehabilitasyon amaçlı eğitilen dostların şovları ile farkındalık yaratmayı amaçlayan festivalden elde edilen gelirin tamamı belirlenen Hayvan Barınaklarına aktarılacak. Hayvan Dostu Dernekleri, Veteriner hekimler ve Hayvan Eğitimi Meslek Mensupları soruları yanıtlamak ve bilgi vermek için Happy Pet's Day'de bulunacak.

LİFE PARK, İSTANBUL
10 EYLÜL 2017 13.00

Atölyedeyiz

KENDİNE AİT BİR KÖŞE, 4-5 VE 6-10 YAŞ

Yerleştirme sanatına odaklanan program, Virginia Woolf'un Kendine Ait Bir Oda adlı eserinden esinleniyor. Çocukları sanatsal üretim için bir mekân, "kendilerine ait bir köşe" düşlemeye davet eden atölye çocukların, evlerinde kullandıkları alanları anlattıkları kısa bir sohbet ile başlıyor. Ardından, sadece onlara ait olan bir odayı ya da köşeyi sanat aracılığıyla yeniden hayal ediyorlar. Çocukların hayallerini dinleyen aileler, bu hayalleri canlandırmada onlara destek oluyor. Çocuklar kendilerine ait bir köşeyi tarif eden bir makete çeşitli nesnelerle düzenlemeler yaparak, mekânı yeniden anlamlandırıyor.

İSTANBUL MODERN,
3–10 EYLÜL 2017
Detaylı Bilgi İçin: 0 212 334 73 00

Sinemadayız

LEGO NİNJAGO

Bir seriye dönüşen Lego filmlerinin yenisi Lego Ninjago Filmi, Ninjago'yu ele geçirmeye çalışan Garmadon'a karşı koymaya çalışan Yeşil Ninja ve arkadaşlarının mücadelesini ele alıyor.Esprili olduğu kadar zeki Kung Fu ustası Wu ile birlikte Dünyanın en kötü adamı savaş lordu aynı zamanda Lloyd'un babası olan Garmadon'a karşı savaşmak zorundalar. Mekanikler mekaniklere, babalar oğullara karşı savaşıyor. Bu destansı mücadele onların kızgınlıklarını test edecek ama modern zamanın disiplinsiz ninjaları da bu sırada egolarından uzaklaşıp birlikte hareket etmeyi ve içlerindeki gerçek gücü ortaya çıkarmayı öğrenmelidirler.

SOBECE
Sosyal Beceri Çocuk Eğitimi

AYGÜN TUÇE ATAŞ
İLKNUR EFEÇINAR

ÇOCUKLAR İÇİN GERÇEK YAŞAM BECERİLERİ

Çocukların Sosyal Yönlerini Geliştirmek İçin Anne-Baba El Kitabı

Sosyal becerileri gelişmiş çocukların özgüvenleri yükselir, aile, arkadaş ilişkileri güçlenir ve okul başarıları artar. Çocukluk döneminde kazanılmayan sosyal beceriler, yetişkinin iş, sosyal ve özel yaşamında sorunlara ve mutsuzluğa yol açar. Unutmayın ki, yaşam doyumu büyük oranda sosyal becerilere bağlıdır.

Çocuklar İçin Gerçek Yaşam Becerileri kitabı, 6 ana başlık altında 56 sosyal beceriyi pratik öneriler, oyunlar ve uygulamalarla ele alan bir kılavuz olma özelliği taşıyor.

www.remzi.com.tr
facebook.com/RemziKitap
Remzi Kitabevi

DALMA NÖBETLERİ ÇOCUĞUNUZUN EĞİTİMİNİ ÇALMASIN

Belirtileri dikkat dağınıklığı ile karıştırılan ancak bir tür epilepsi olan dalma nöbetlerine karşı aileler ve öğretmenler dikkatli olmalı…

Genellikle dikkat dağınıklığı ile karıştırılan ve zor fark edilen epilepsi türlerinden olan dalma nöbetine karşı Medicana International Ankara Hastanesi Çocuk Nörolojisi Uzmanı Dr. Sümer Gönül uyardı. Bu nöbetler çocukların eğitim hayatını sonlandırabiliyor. 2-13 yaş arasındaki çocuklarda görülen bu epilepsi türünde, nöbetin başlangıcı ve sonlanması çok hızlıdır; günde yüzlerce kez olabilir. Çocuk 10-30 saniye hayal alemine dalmış gibi boş bakar diyen Gönül dalma nöbetlerine dair bilgilerini paylaştı.

BELİRTİLERE DİKKAT...

Dalma nöbeti yaşayan bir çocukta; heykel gibi donuklaşma, hareketsizlik, seslenince cevap vermeme, çevresinde olanların farkına varmama, göz kapaklarında ritmik titreşimler, başta hafif öne eğilme, ağız çevresi ve yüzde seğirmeler ve yüzde 10'luk bir kısmında kasılma ve titreme görülebilir. Bilinç kaybı yaşanabilir ve çocuk olanları hatırlamaz. Bu durum çocukta kafa karışıklığına neden olur, dalma sırasında yaptığı işe devam edebilir. Örneğin, bardağa su doldururken nöbet olursa, bardak dolduğu halde doldurmaya devam edebilir. Cümlenin başını duyup nöbet anındakini duyamadığı için davranış bozukluğu zannedilebilir. Defterdeki yazım kopuklukları ve yazım hataları öğretmen ve aileler için uyarıcı olmalıdır. Elinden aniden kalem düşebilir.

TANI KOLAY, TEDAVİ BAŞARILI

Bu nöbetler öğrenmeyi engelleyerek okul başarısını olumsuz etkileyebilir. Dikkat dağınıklığı tanısı ile sıklıkla çocuk psikiyatrisine başvururlar. Tanınma güçlüğü olan bu nöbetler öğrenmeyi engeller ve okul başarısı düşer. Dalgınlık, dersi dinlememe veya elden aniden kalem düşmesi gibi belirtiler açısından dikkatli olunmalıdır. Hastalığın tanısı son derece kolay biçimde, elektroensefalografi (EEG) ile konur. Tedaviye yanıt da son derece yüksektir. ■

BEBİVİTA SÜTLÜ TAHIL BAZLI EK GIDALAR

MMH ÇOK LEZZETLİ!

Bebivita Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıdalar, bebeğinizin damak tadını geliştirirken yüksek kalsiyum içeriği ile de kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur.
www.bebivita.com.tr

Bebivita

Bebek cildi ihmale gelmez!

Bebeğinizin cildi ince yapılıdır ve doğduğu andan itibaren özel bir bakıma ihtiyaç duyar. Korunmasız cilt tabakası sebebiyle kimyasal ürünlerden arındırılmış, yüzde yüz doğal ve bitkisel bakım ürünleriyle cilt bakımının yapılması bebeğinizi rahatlatacak, alerjik reaksiyonlardan ve cilt problemlerinden uzaklaştıracaktır.

Bebeğiniz için her şeyin en iyisini istiyorsunuz, öyle değil mi? Kucağınıza aldığınızda onun ne kadar narin ve hassas olduğunu hissediyor, acaba zarar verir miyim telaşı ile bir şeyleri yanlış yapmaktan korkuyorsunuz. Hele ki konu bebeğinizin cildi ise, bu tatlı telaşınızın katlanarak arttığına eminiz. Bebeğinizin cildi size göre çok daha narin, hassas ve suyu daha çabuk emer ancak çok daha hızlı su kaybeder. İnce bir bariyere sahip olduğu için de alerjenleri daha hızlı cilt altına çekebilir. İşte bu sebeplerden dolayı, bebeğinizin cildini özenle korumalı, kullanacağınız ürünleri dikkatle seçmelisiniz.

0-18 ay arası her annenin en sık karşılaştığı durum hiç kuşkusuz pişik. Katı gıda dönemine geçiş ile artan pişik, bazen kuru ya da kabuklu, bazen de kızarık görünümündedir. Pişik oluşumunu önlemek veya azaltmak için bebeğinizin altını sık değiştirmek, bezli bölgenin hava almasını sağlamak ve pişik kremini düzenli olarak sürmek çok önemlidir. Pişik kremi seçerken faydalı bitki yağlarından oluşan kremler seçmeye özen gösterin. Pişik kremi seçerken içeriğinin doğal ve bebeğinizin cildi kadar hassas olmasını önemseyin. Bitkisel içerikli, renklendirici madde, sentetik koruyucu, çinko oksit, titanyum dioksit, paraben, glüten ve parfüm içermeyen ürünler seçmek bebeğiniz için yapacağınız en doğru seçimlerin başında geliyor.

EGZAMA İÇİN CİLDİ NEMLENDİREN TEMİZLEYİCİLER KULLANIN

Bebeklerde en sık görülen bir diğer cilt rahatsızlığı ise hiç kuşkusuz egzamalar. Egzamalar kızarıklık, pullanma ya da kepeklenme ile kendini gösterebilir. Böyle bir durumda doktorunuzun verdiği tavsiyeleri takip etmekle birlikte, cildi kurutucu temizleyicilerden uzak durmak ve sık sık nemlendirmek gereklidir. Bebeğinizin cildine sürdüğünüz kremin;

-Son derece zengin bir Omega-3 ve Omega-6 kaynağı olan Çuha Çiçeği ve Hodan yağı içermesine dikkat edin, çünkü bu içerik egzama oluşumunu önleyerek kızarıklığı ve tahrişi giderir.

-Dünyanın en nadir Omega-7 kaynağı olan Yalancı İğde yağı, bebeğin hassas cildini serbest radikallerden korur. Yalancı İğde yağı içeren, bebek cildinin özelliklerine uygun ve katkı maddesi bulunmayan ürünleri tercih edebilirsiniz. Hem sizin hem de bebeğinizin cildi için kullandığınız ürünler konusunda seçici davranın, çünkü güzellik, sağlıkla başlamalı. Bebeğinizin cildine gösterdiğiniz özeni sizin cildiniz de hak ediyor. Kadın, anne de olsa, her daim bakımlı olmalıdır. Doğru bakım ürünleri ile rutin bakımınızı yapmalı, kendinize özen göstermeyi hiçbir zaman ihmal etmemelisiniz. Yanlış ürün seçimi sonucu, toksik maddelerle yüklü ürünler vücudunuzun dengesini bozar, cildiniz fazla yağ üretir ve gözenekleriniz tıkanır. Bu da, 7'den 70'e hepimizin korktuğu cilt problemlerine davetiye çıkartmak demektir. ■

- Balmumu içeren bir pişik kremi bebeğinizin cildinde koruyucu bariyer oluşturur,
- Zeytinyağı içeren pişik kremi, bebeğinizin cildini doğal yollarla koruma altına alır,
- Hindistan cevizi yağı içeren pişik kremi, pişiğe neden olan önemli faktörlerden Candida mayası oluşumunu engeller.

E
– ŞİMDİ –
ECZANELERDE

BEBEĞİNİZ VE SİZİN İÇİN
%100 DOĞAL BAKIM

Doğal olmayan ve vücuda zarar veren ne varsa INCIA'da YOK!
Hem siz hem de bebeğiniz için %100 doğal ve güvenli
benzersiz INCIA ürünlerini keşfedin!

etko
COSMOS NATURAL

GF GLUTEN FREE

INCIA
AS PURE AS NATURE

%100 DOĞAL ANNE VE BEBEK BAKIM ÜRÜNLERİ

/inciaturkiye incia.com

ALERJİYE KARŞI SAVUNMASIZ DEĞİLSİNİZ

Kavurucu sıcakları geride bırakacağımız sonbahar ayları yüzünü gösterirken mevsimsel değişimlere ayak uydurmak bir hayli zorlayıcı olabiliyor. Sonbahar aylarında da görülmesi olası alerjik reaksiyonlar özellikle hamileleri ve çocukları sağlıkları açısından yakından ilgilendiriyor.

Alerjik reaksiyonlara karşı alınacak tedbirler ise bu sürecin daha rahat atlatılmasını sağlıyor. Acıbadem Maslak Hastanesi Çocuk Alerji Uzmanı Prof. Dr. Gülbin Bingöl hamileler ve çocuklar için alınması gereken önlemleri anlattı.

BAZI ALERJENLER YAĞMURLU HAVALARDA GÖRÜLÜYOR

Sonbahar, özellikle de alerjik hastalar için zor bir dönem. Sonbaharla beraber bazı alerjenlerde dolayısıyla da alerjik bulgularda artış yaşanıyor. Amerikan nezle otu poleni gibi bazı polenler sonbaharda artış yapıyor ve alerjik duyarlılığı olan kişilerde burun akıntısı, hapşırma, burun kaşıntısı, gözlerde kızarıklık gibi bulgulara neden olabiliyor. Burunla ilgili belirtiler (burun tıkanıklığı, burun salgısında artış, burunda kaşıntı) anne adaylarının üçte birinde ortaya çıkmakla beraber, bunların aslında önemli bir kısmı gebelik döneminde ortaya çıkan vücuttaki genel sıvı artışının burun damarlarında genişlemeye neden olmasına bağlıdır. Ancak alerjik duyarlığı olan hamilelerde bu bulgular artabilir. Bunun dışında özellikle mantar sporları nemli havalarda ve yağmurlu günlerde havada uzun süre kalabiliyor ve alerjik bulguların ortaya çıkmasına neden olabiliyor. Ev dışı ve ev içi küf mantarlarına alerjisi olan hamileler ve çocuklar bu durumdan daha fazla etkileniyor. Yine ev tozu alerjisi olan çocuklarda ve hamilelerde de alerjik bulgularda alevlenme görülebiliyor.

BELİRTİLER GEBELİKTE İLK KEZ GÖRÜLEBİLİR

Daha önce bilinen bir alerjisi olmayan gebelerde alerjik bulgular ilk kez ortaya çıkabilir. Bazı anne adayları normalde alerjik durumlara

Bebeğinizin **hassas cildi** için Philips Avent'in **en yumuşak emziği, Ultra Soft**

Bebeğinize hassas cildinin hak ettiği özeni, Philips Avent **Ultra Soft** emzik serisi ile verin. **FlexiFit esnek kalkanı**, bebeğinizin yüz hatlarına nazikçe yerleşir ve böylece cildinin tahriş olmasını engeller. Size de bebeğinizin yumuşak, pürüzsüz ve tahrişsiz yanaklarını sevgiyle öpmek kalır.

Ağız sağlığı ve ortodontik gelişimi destekler.

%96

100 bebekten 96'sı tarafından kabul edilmiştir.**

Sağlık uzmanları ve annelerle geliştirilmiştir.

Kendi kutusunda mikrodalgada sterilize edilebilir.

Ultra Soft
0-6 ay / 6-18 ay

innovation you

*Bebek bezleri markası ve ürünü kullanan 9.000 kadın arasında yapılan Aralık 2015 GenSeek online internet anketi baz alınmıştır. **2016 yılında Amerika'da 12 anne üzerinde yapılan tüketici testine göre.

www.avent.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45
facebook.com/Philips.Avent.Turkiye
instagram.com/PhilipsAventTr
youtube.com/c/PhilipsAventTurkiye

PHILIPS AVENT

daha yatkındırlar ve gebelikte bu daha da kendini belli edebilir. Bazı kadınlar bu alerjik durumları daha ağır hissedebilecekleri gibi bazıları da daha hafif yaşayabilirler. Yapılan çalışmalar gebelikte bulguların yüzde 50 oranında aynı kaldığını, yüzde 25 oranında hafiflediğini ve yüzde 25 oranında ağırlaştığını göstermektedir. Bu nedenle alınacak önlemlerin, bulguların azaltılmasında etkisi büyüktür. Sonbaharda çocukların okul döneminde polen, ev tozu akarı veya mantar sporlarına karşı duyarlılıkları gelişebiliyor. Bu nedenle yeni bir ortama giren çocuklardaki bazı belirtilere de dikkat etmek gerekiyor. Alerji geliştiğinde üst ve alt solunum yolları ile ilgili bulgular görülebiliyor. Burun akıntısı, burun tıkanıklığı, hapşırma, burun kaşıntısı, genizde kaşıntı hissi, gözlerde kızarıklık, sulanma gibi sorunlar yaşanıyor. Bunların dışında düzelmeyen kuru öksürük, hışıltı, nefes darlığı gibi alt solunum yolları ile ilgili bulgular da gözlenebiliyor.

BULGULAR KARIŞABİLİR

Sonbaharla beraber en önemli sorunlardan biri viral enfeksiyonlar. Sonbaharda özellikle grip gibi virüsler çok fazla görünüyor. Bu virüslere bağlı grip, nezle gibi bulgularla öksürük ve hırıltı sık yaşanan sorunlar arasında yer alıyor. Özellikle dış ortamla yeni tanışan kreş çocuklarında bu tablo yaşanıyor. Tüm bu belirtiler alerjide de görünüyor. O nedenle de bu iki hastalığın ayrımına doğru bir şekilde vararak olması gereken tedaviyi uygulamak gerekiyor. Aksi takdirde çocuğa yanlış ilaçlar verilerek zaman kaybı yaşanıyor.

NASIL ÖNLEM ALINMALI?

Evin nemini azaltın

Anne adayı veya çocuk alerjikse evin içinde nem oranını azaltmaya yönelik önlemler alınmalıdır.

> Ev tozu alerjisi olan çocukların ve hamilelerin yatak odasında, çok fazla toz barındıracağı için, halı, baza, büyük giysi dolabı ve yüklü bir kitaplık olmamasına dikkat edilmelidir.

Evde, duvarlarda ve özellikle banyoda akan, kabaran yerlerin olmamasına, ev içinde çiçek varsa çiçek diplerinde küf olup olmadığına dikkat edilmelidir.

Tozlu ortamdan uzak durun

Ev tozu alerjisi olan çocukların ve hamilelerin yatak odasında halı, çok fazla eşya, baza, büyük giysi dolabı ve yüklü bir kitaplık olmamasına dikkat edilmeli. Çünkü bu tip eşyalar ister istemez toz barındırıyor ve alerjileri tetikleyebiliyor. Evin düzenli olarak temizlenmesi ve havalandırılması gerekiyor. Hayvanlara karşı, hayvan tüylerine karşı alerjisi olan hamilelerin ve çocukların alerjisi saptanan hayvandan uzak durması, eve yeni evcil hayvan alınmaması önerilir. Evde daha önceden evcil hayvan varsa yatak odasından uzak tutulmalıdır.

Gerekirse maske kullanın

Polen alerjisi varlığında alerjik bulgular artabilir. Bu durumda anne adayının özellikle bu mevsimlerde fazla dışarı çıkmaması, polenin yoğun olduğu günlerde maske kullanması yardımcı olur. Dışarıdan geldikten sonra el ve yüzün yıkanması önemlidir.

Hazır gıdalardan uzak durun

Çocukların özellikle de okullarda katkı maddeli besinler ve fastfood tarzındaki yiyecekleri tüketmelerine izin verilmemelidir. Kreşe giden çocukların besin alerjisi olup olmadığı sorgulanmalı ve alerjik besinlerin olduğu yiyecekler bu çocuklardan uzak tutulmalıdır. Anne adaylarının da bazı gıda maddelerine karşı duyarlılığı olabilir. Bu besinlerde olan vitaminler başka besinlerden karşılanmalıdır.

Sigara içmeyin ve sigara içilmesine izin vermeyin

Anne adayının gebelik öncesinde sigara içiyorsa gebelik döneminde sigarayı kesinlikle bırakması, sigara içilen yerlerden uzak durması ve evde sigara içilmesine izin vermemesi gerekir. Çocukların yanında da sigara içilmemeli, hatta o sırada başka odada olsa bile çocuğunuzun girme ihtimali olan hiçbir alanda sigara içilmesine izin verilmemelidir.

Çocuklara grip aşısı yaptırın

Özellikle astım tanısı olan çocukların grip aşısı yaptırmaları birçok etkenden korunmada etkili oluyor. Grip aşısının kreşe gidenlere ya da evde bakılıp kreşe, okula giden kardeşi olan çocuklara, kronik kalp, akciğer ve diyabet hastalarına, bağışıklık sisteminde yetersizlik veya baskılanma durumu olanlara, kan hastalıkları tedavisi görenlere yapılması gerekiyor. Böylece anne adayı da dolaylı olarak korunmuş olmaktadır.

Doktorunuzla görüşün

Alerjik bünyesi olan anne adaylarının tercihen gebe kalmadan önce doktoru ile görüşmeleri gerekir. Böylece alerjik etken saptanabilir ve hamilelikteki tedavi planı hazırlanabilir. Sonbaharda görülen alerjenlere duyarlılığı olan çocuklarda ilaç dozlarının ayarlanması önemlidir. Yine astımlı anne adaylarında gebeliğin 26-30. haftalarında astım bulgularında artış görülebilir, ilaç dozları için doktorları ile görüşmeleri önerilmektedir. ■

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

RAHAT VE SAĞLIKLI BİR LOHUSALIK GEÇİRMEK İSTİYORSANIZ;

• Lohusalık döneminde aşırı kanama, akıntı renginde değişiklik; sezaryen doğum yaptıysanız ameliyat yerinde ağrı, kızarıklık, şişlik, ısı artışı, kanama; yüksek ateş, bulantı, kusma, idrar yaparken ağrı ve yanma gibi belirtiler varsa mutlaka doktorunuza başvurun.

• Doğum gerçekleştikten üç gün sonra banyo yapabilirsiniz. Ancak lohusalık dönemi boyunca enfeksiyon riskine karşı oturarak veya küvete girerek banyo yapmayın, ayakta duş alın.

• Sezaryen ile doğum yaptıysanız dikişlerinizin durumuna göre doktorunuz banyo süreci hakkında sizi bilgilendirecektir.

• Bebeğinizin ve kendinizin sağlığı için yeterli ve dengeli beslenin. Gaz yapıcı besinlerden kaçının. Kabızlığı önlemek için bol sıvı tüketin.

Annelik, tüm duygular içinde en güzeli

Başak Sayan
Oyuncu ve Yazar

Kucağıma iki minik bebeği bıraktıklarında aklımdaki tek şey o ana değin hiç bu kadar mutlu olmadığımdı...

Hayatım boyunca anne olmayı hayal eden kadınlardan biri olmadım hiç. Ne ilk gençlik yıllarımda ne de sonrasında çocuk sahibi olmak en son düşündüğüm şeydi. Önceliğim hep kariyerimdi. O kadar başarı odaklıydım ki başka çok az şey beni aldığım işler kadar mutlu ederdi. Annem yıllarca "Kızım evlen, çocuk yap" demekten o kadar yıldı ki son yıllarda o da sesini çıkarmaz olmuştu. Kendimi bir türlü evli dahası kucağında bebekle hayal edemiyordum.

HAYAT PLAN YAPARKEN BAŞINA GELENLERMİŞ

Şimdi düşünüyorum da hayat sen başka planlar yaparken başına gelenlermiş gerçekten de. Günün birinde hem de en beklenmediğim anda karşıma çıktı eşim. O dünyanın bir ucunda Amerika'da, ben ise diğer ucunda İstanbul'da yaşıyordum. Bir haftalık tatil için Türkiye'ye gelmişti ve şansa bakın ki havaalanında benimle karşılaşmıştı. Aslında buna şans demek pek doğru olmaz. Çünkü hayatta hiçbir şey şans ya da tesadüf değildir. Onun da asıl binmesi gereken uçağı kaçırmasının bir nedeni vardı elbette. İlk başta birlikte olmaları imkansız görünen bu iki kişinin arasında kocaman bir aşk doğacağı ve dahası iki minik mucizenin dünyaya geleceği ben dahil kimsenin aklına gelmezdi.

Kendimi tanıştıktan bir ay sonra evli bulduğumda

taşlar yerine oturmuştu. Nerede yaşayacağımıza, nasıl yaşayacağımıza karar dahi vermeden evlenivermiştik bir anda. Kim bilir belki de çok hesap kitap yapsaydık evlenemezdik. Bir süre ben Amerika ile Türkiye arasında mekik dokudum ancak eşim benden daha çabuk karar vererek oradaki işini bırakınca İstanbul'da yaşamaya başladık. Yine neler olacağını kestiremiyorduk. Dünya Bankası'ndaki konumuna denk bir işi ne zaman bulacağını bilemiyorduk. Yıllarca ilmek ilmek ördüğü kariyerini bir anda bırakıp İstanbul'a yerleşmek çok büyük karardı. Ve yine bir anda verilen bir karardı. Şimdi düşünüyorum da bu da hesap edilse yapılamazdı.

ANNE OLMAKTAN KORKUYORDUM

Derken yavaş yavaş her şey yerine oturdu. Eşim burada son derece mutlu olduğu işini buldu. Benim işlerim ise aynen sürüyor, hem oyunculuk yapmaya hem de romanlar yazmaya devam ediyordum. Derken annem ufak ufak "Hadi!" demeye başladı. "Hadi artık elinizi çabuk tutun, yaşınız geçiyor!" İlk başlarda bugün yarın dedim ama benim de bir yanım acaba mı diyordu elbette. Ancak korkan tarafım ağır basıyordu galiba. Anne olmaktan ve tüm hayatımın yok olacağından korkuyordum deli gibi. Bir süre sonra korka korka denemelere başladık. Baktık ki hiçbir şey olmuyor bu sefer şaşırdık. Ortada hiçbir sorun yokken olmaması inanılması zor geliyor ama içinizde taşıdığınız bir korku varken hiçbir arzu gerçekleşmiyor. Bir yıla yakın bir denemenin ardından tüp bebeğe karar verdik. İkinci denememizde hamile kalmayı başardım.

BİR DEĞİL İKİ MİNİK BEBEK

Hamile kaldığımı öğrendiğim ilk an hem müthiş bir sevinç hem de büyük bir korku aynı anda tüm benliğimi ele geçirmişti sanki. Bir değil iki minik bebeğin annesi olacağını bilmek yeterince korkutucuydu zira. Yetebilecek miyim, yapabilecek miyim, iyi bir anne olabilir miyim, hayatım altüst mü olacak soruları kafamın içinde köşe kapmaca oynayıp içim içimi kemirirken haftalar aylar geçmeye başladı. Geçtikçe de çeşitli hamilelik sorunları baş göstermeye başladı. İlk üç ay o kadar bulantım oldu ki haşlanmış makarna dışında hiçbir şey yiyemedim. Onu da üçüncü ay yemeye başlamıştım. Tam o bitti derken dördüncü ayda taşikardi sorunu çıktı ortaya. İki adım atar atmaz kalp atışlarım 140-150'lere çıkıyordu. Ki ben yarım saat koşu bandında ter atsam kalp atışlarım 145'i anca bulurdu. İki ay kadar bu sorun nedeniyle evde dahi hareket edemez olmuştum. Derken altıncı aya geldim ve bir nefes aldım. Taşikardi sorunu hafiflemişti. Karnım da biraz belirginleşmişti ancak tanımayan biri baksa hamile olduğumu asla anlayamazdı. "E o kadar da korkacak bir şey yokmuş canım!" demeye kalmadan yedinci ay eşimin başına gelen çok tatsız bir olay sonucunda yaşadığım stres ve korku neticesinde oluşan kasılmalarla erken doğum riski nedeniyle hastaneye yatırıldım.

> Hesap kitap yapmak bazen iyidir hoştur ama bazen de akışa bırakmak ve teslim olmak gerekli.

ARTIK BAŞIMA BİR ŞEY GELMEZ DERKEN...

Hastanede uzun süre yatmak değişik bir psikoloji. İnsan iyice çöktüğünü hissediyor. Hele bir de hastaneye yatışınız bahara denk geldiyse. O kadar zor zamanlardı ki aynaya bakacak fırsat bulamıyordum.

Tam daha artık başıma bir şey gelmez derken bu sefer de gebelik zehirlenmesi teşhisi kondu. Yani preklamsi. İlk başta pek önemsemedim ama biraz araştırınca çok ciddi hatta ölümcül bir hastalık olduğunu anladım. Bir sebepten ötürü anne karnındaki bebek bir çeşit proteinin kana karışmasına sebep oluyor, bu da anneyi zehirliyordu. Üstelik tansiyon sorunu ortaya çıkıyor, giderek yükselen tansiyonu hiçbir şey indiremiyordu. Anneye öncelik verilse bebek kaybedilebiliyordu, bebeğe öncelik verilip biraz büyümesi için anne karnında tutulmaya devam edilse anne. Yani hamilelikte yaşanacak en ciddi hastalıktan biri preklamsi. Yapılabilecek tek şey tansiyonu gözlem altında tutmak ve gerektiği anda hemen ameliyata almaktı. Her geçen gün giderek şişmeye başlamıştım. Şişme derken hamilelik kilolarından ve ödeminden bahsetmiyorum. Preklamsiye kadar göbeğim dışında hiçbir yerden kilo almamıştım ben. Ancak öyle bir ödem yapıyor ki vücut bu hastalıkta, insan tanınmaz hale geliyor. Nitekim ben de öyle şiştim öyle şiştim ki değil yürümek ayağa kalkamaz hale geldim. Banyomu birileri yaptırıyor, tuvalete gidip gelmeme birileri yardımcı oluyordu. İnsanın böyle zamanlarda moralinin düzgün olması çok önemli ama aynaya baktığında berbat bir hale geldiğini görmek pek moral verici olmuyor haliyle. İlk olarak kuaförümü arayarak hastaneye gelmesini rica ettim. Aynı günün akşamı hastane odamda saçlarım boyanıp fön çekilince moralim anında düzelmişti. Vücudum tanınmayacak hale gelmiş, ödem yüzünden adım dahi atamıyor olsam da yine de mutluydum. Ta ki bacaklarımda, özellikle diz çevremde oluşmaya başlayan yırtıkları ve çatlakları görene kadar.

O KADAR ÇOK ÇATLAK VARDI Kİ...

Kadın olmak çok acayip bir şey... Ciddi hastalıklarla boğuşsan bile güzellikle ilgili bir konu insanı daha fazla etkileyebiliyor. O ana kadar olan hiçbir şey beni bu kadar panikletmemişti. O kadar fazla çatlak ve yırtık vardı ki doğum olup ödem gittikten sonra bir daha asla etek ya da şort giyemeyeceğimi düşünmeye başladım. İnternetten deli gibi araştırma yaparken Instagram hesabımdan da takipçilerimden yardım istedim. Yüzlerce mesaj ve mail geldi. Herkes kendi tecrübesini anlatıyor, kimi çatlakların asla düzelmediğini, kimi azaldığını kimi ise tamamen geçtiğini bildiriyordu. İnsan böyle anlarda genellikle olumsuz olana odaklanıyor en çok. Çeşitli bitkisel yağlar alıp denemeye başlamıştım ki bir takipçim bir ürün önerdi. ''Ben de çatlaklar oluştuktan sonra kullandım ama tamamen geçti, korkmayın.'' diye de ekledi. Adı Elancyl Huile De Soin Vergetures olan ürün içinde bulunan aspir yağı ve çuha çiçeği ile çatlakların görünümünü azaltıyor ve zamanla yok ediyordu. Formülü de %99 doğal olduğundan emzirme döneminde kullanılabilmesi ilgimi çekti. Böylece başladım sabah akşam bacaklarıma, özellikle de diz çevresine bu kremi kullanmaya. Bir ümit kullanıyordum açıkçası ama kendimi de hazırlamıştım bir daha etek giymemeye. Doğumdan hemen sonra yok olan ödem kadar beni mutlu eden tek şey çatlakların kaybolmasıydı diyebilirim. Tek bir çatlağım bile yok hala. Dedim ya kadın olmak böyle bir şey işte.

KORKULARIMIN SAÇMA OLDUĞUNU ANLADIM

Doğumun nasıl olduğuna gelirsek; bir sabah tansiyonumun 19'lara çıkmasıyla apar topar ameliyata alındım. O kadar ani ve beklenmedik bir şeydi ki elim ayağım birbirine girmişti. On dakika kadar önce hastaneden çıkıp işinin yolunu tutan eşimi arayıp hemen geri dönmesini istemiş, Ankara'da yaşayan aileme acilen yola çıkmalarını söylemiştim. Aradan geçen beş saatin ardından kucağıma iki minik bebeği bıraktıklarında aklımdaki tek şey o ana değin hiç bu kadar mutlu olmadığımdı. İnsan bir şeyi görür görmez canından çok sevdiğini hisseder mi? Hissedermiş meğerse. O an o güne değin olan korkularımın ne kadar saçma olduğunu anladım. Bütün korkularım gibi o da benim kafamda yarattığım bir illüzyondan ibaretmiş. Hesap kitap yapmak bazen iyidir hoştur ama bazen de akışa bırakmak ve teslim olmak gerekli. Hesap etmek korku duygusunu daha da büyütüyor sadece. Bu yüzden belki de pek çok güzel şeyi kaçırıyor insan. Anne olmak mı? Tüm duygular içinde en güzeli...

ELANCYL
LABORATOIRE

GÜZEL ANLARINIZIN İZLERİ, HAFIZANIZDA KALSIN!

45 yılı aşkın süredir vücut güzelliğiniz için çalışan Elancyl; hamilelik, emzirme ve emzirme sonrası dönemde farklı bakım tarzlarına ihtiyaç duyan vücudunuz için özel bakımlar sunuyor. Hamileliğinizi çatlak izleri ile değil güzel anılarla hatırlamanıza yardımcı oluyor.

ÇATLAK KARŞITI BAKIM SERİSİ

Hamilelik Döneminde*

* Hamileliğin dördüncü ayından itibaren kullanıma uygundur.

Çatlak Oluşumuna Karşı

Emzirme Döneminde

Mevcut ve Oluşabilecek Çatlaklara Karşı

Emzirme Dönemi Sonrası

Mevcut Çatlaklara Karşı

[1] Formül bileşenlerine göre.

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

elancyl.com.tr | elancylturkiye | elancylTurkiye

Gebelikte Sonbahar Beslenmesi

Sonbahar hamileliği yaşıyorsanız beslenme açısından oldukça zengin bir zaman dilimindesiniz...

Özellikle sonbahar/kış aylarında tüketilen meyve ve sebzeler ile vitamin ve mineral ihtiyacınızın büyük bir bölümünü karşılamanız mümkün. Uzman Diyetisyen Pınar Kural Enç sonbahar aylarına girerken anne adaylarının nasıl beslenmesi gerektiğine dair ipuçları veriyor... Unutmayın ki, her mevsime göre doğru beslenme anne adayları ve bebekleri için büyük önem taşıyor. Hava şartları, beslenme şekli, kişinin yaşadığı ortam, fiziksel ve psikolojik durumlar ve birçok dış etken gebeleri farklı etkiliyor. Gebelikte fazla kilo alımını engellemek için özel beslenme programıyla bilinçli olarak beslenme anne adayının yararınadır. Özellikle gebeyken fastfood yiyecek ve içeceklerinden uzak durmak gerekir. Çünkü kızartılmış patatesler anne karnındaki bebek için zehirli madde içermektedir. Gebeliğin ilk 3 ayında, bebeğin büyüme ve gelişmesini etkileyen en önemli faktör sağlıklı kromozomal bir yapıya sahip olmasıdır. Dolayısıyla, bu dönemde annenin beslenme şekli bebeğin gelişimini etkilemez.

Mineral ve Vitamin Depoluyoruz

İLK ÜÇ AY SIK AMA AZ MİKTARDA BESLENİN

İlk 3 ay anne sık aralıkla az miktarlarda beslenmelidir. Yağsız, kokusuz, baharatsız ve tuzlu yiyecekler ile kraker, beyaz leblebi gibi atıştırmalıklar bulantının bastırılmasında faydalı olacaktır. Bu dönemde anne, istediği her

Mutlaka Tüketin!

Protein Alın: Süt, peynir, et, yumurta ve yoğurdu sofranızdan eksik etmeyin. Anne adayının gebeliği sürecinde aldığı demir ve protein bebeğin kas, beyin, diş ve kan yapımında etkili olur.

Baklagilleri sofranızdan eksik etmeyin: Fasulye, mercimek, kuru baklagiller, barbunya gibi baklagillerin tüketimine özen gösterin.

Balık tüketin: Kış ayı balık tüketimi için en önemli mevsimdir; çünkü gebe kadınlar 8.haftadan sonra kemik ve dişleri için yedikleri besinlerden kalsiyum almalıdır.

Meyveden vazgeçmeyin: Kış meyveleri C Vitamin grubu olarak en zengin mevsimdir. Mandalina, elma, ayva, greyfurt, nar, portakal vb. meyveleri bol bol tüketin.

Kış sebzelerini ihmal etmeyin: Lahana, brokoli, ıspanak, karnabahar, maydonoz, kereviz, dereotu, patlıcan, patates, havuç, turp ve kabak vb. sebzeleri sıkça yemeye gayret edin.

şeyi yiyebilir ancak yeme için zorlanmamalıdır çünkü sağlıklı bir genetik yapıya sahip bebek, bu dönemde annenin beslenmesinden olumsuz olarak etkilenmez. Anne; balık, yumurta, süt-süt ürünleri ve et ürünleri tüketebilir ancak bunlara karsı bulantı veya isteksizlik varsa yeme için kendini zorlamamalıdır. Raf ömrü uzun olan, katkı maddesi içeren gıdalar (sosis, salam, hazır meyve suyu vs.) tüketiminden kaçınılmalıdır. Sonuç olarak, ilk 3 ayda anne canı ne isterse tüketmeli, onun dışında faydalı olabileceğini düşünerek istemediği gıdayı almak için gereksiz bir çaba içinde olmamalıdır.

CİDDİ BİR DİSİPLİN GEREKLİ

Gebeliğin 3. ayından sonra, hormonların daha sabit seyretmesi nedeniyle anne hem fiziksel hem de psikolojik açıdan rahatlayacaktır. 3. aydan doğuma kadar ki süreçte beslenme, hem anne hem de bebek açısından çok önemlidir ve ilk 3 ayın tersine çok sıkı bir disiplin gerektirir.

Haftada en az iki öğün kırmızı et tüketin

Annenin isteğine göre biftek, köfte veya steak şeklinde olabilir ancak az pişmiş olmamalıdır. Özellikle et ve et ürünlerinin iyi pişmiş olmasına dikkat edilmelidir. Raf ömrü uzun olan katkı maddeleri içeren gıdaların tüketilmemesine özen gösterilmelidir.

Haftada en az 3 gün yumurta tüketin

Yumurta çok kaliteli protein içerir ve hatta mümkünse her gün yani daha sık tüketilmelidir.

Haftada bir balığı sofranızdan eksik etmeyin

Ancak midye, istiridye, kılıçbalığı, köpek balığı ve kral uskumru türü balıklar yüksek düzeyde cıva içerebileceğinden bu balıkların tüketimi sakıncalıdır. Levrek, çipura, somon gibi büyük balıklar tüketilmelidir. Bununla beraber dikkat edilmesi gereken diğer bir husus da haftada 350 gramdan fazla balık tüketilmemesi ve suşi gibi çiğ balık içeren Uzakdoğu yemeklerinden uzak durulmasıdır.
Akşam yemeklerinde Akdeniz Mutfağını tercih edin
Akşam yemeklerinde bol zeytinyağlı yeşil salata tüketimi hem vitamin kaynağı açısından hem de bağırsaklar açısından sağlıklıdır.

Ceviz, Badem, Kuru İncire evet!

Günlük olarak da omega yağ asitlerinden zengin olan, ceviz, badem, kuru incir, kuru kayısı gibi gıdaların tüketimi birkaç adet olmak üzere önemlidir. Tatlı, pasta, hamur işi, çikolata gibi gıdalar çok fazla tüketilmemelidir.

Günde 3 litre sıvı tüketin

Su, açık çay, süt, ayran, çorba, meyve... Herhangi bir hastalık ya da gebeliğe bağlı diyabet yoksa meyveler ve yeşil sebzeler bolca tüketilmelidir. Soda ve maden suyu tüketilmesi faydalı içecekler arasındadır. Asitli ve gazlı içecekler midede rahatsızlık yaratabileceği için sık olarak tüketilmemelidir ancak haftada 1-2 kez tüketilebilir. Günde 3-4 açık çay, 1 fincan kahve (tercihen filtre kahve) tüketilmesinde sakınca yoktur.

Yürüyün ve yüzün

Haftada en az 2 gün birer saat yürüme, yüzme, gebeliğe özel yoga, pilates yapılabilir. Ancak tehlikeli sporlar, ağırlık içeren egzersizler, bisiklet, paten gibi aktivitelerden kaçınılmalıdır. ■

Wee Baby yeni fabrikasını hizmete açtı

Anne bebek ürünleri sektöründe Türkiye ve Ortadoğu'da hizmet veren Burda Bebek-Wee Baby, üretim tesislerini Sakarya Organize Sanayi Bölgesi'nde tek bir noktada birleştirdi.

Türkiye'de 31 yıllık köklü geçmişiyle annelerin ve bebeklerin ihtiyaçlarını karşılayan Burda Bebek A.Ş., Wee Baby markasıyla sektördeki konumunu güçlendiriyor. Sakarya Organize Sanayi Bölgesi'nde hizmete açılan yeni üretim tesisiyle, Burda Bebek-Wee Baby 15 bin m2 üretim ve depolama alanında hizmet verecek. 2017 yılı sonuna kadar 12 milyon TL yatırımı planlanan tesisin artan kapasitesiyle Wee Baby, yüzde 30'un üzerinde büyüme hedefliyor. Burda Bebek-Wee Baby bu yatırımla 25 milyon olan üretim kapasitesini yüzde 100 artırarak 2 katına çıkarmayı planlıyor. Üretim tesisinde yüzde 60 - 65'i kadın olmak üzere toplamda yaklaşık 187 kişi istihdam ediliyor. Geçtiğimiz günlerde de MYCey markasının yüzde 55 hissesini devralan Burda Bebek-Wee Baby, üretiminde Avrupa standartları koşullarını sağlayarak, ilk TSE belgesi ve Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan üretim uygunluk belgeleri alan yerli marka. Aynı zamanda uluslararası standartta üretim yetkinliği sağlayan İSO 9001 kalite standardına sahip, güvenli üretim yaparak tüm ürünlerini FDA (gıdaya temas edebilen) onaylı hammaddeler ile BPA Free olarak üretiyor.

ULUSLARARASI KALİTE STANDARTLARINDA YERLİ ÜRETİM

Dünya standartlarında yerli üretimiyle daha uygun fiyatlara kaliteli ürünler sunan Burda Bebek - Wee Baby, anne ve bebeğinin doğum sonrasında ihtiyaç duyabilecekleri bütün ürünleri portföyünde bulunduruyor. Annelere Özel Ürünler, Beslenme Ürünleri, Emzikler, Yardımcı Ürünler, Bakım Ürünleri ve Oyuncaklardan oluşan 6 ana kategorideki 400'ün üzerinde ürüne sahip olan Burda Bebek 24 bin eczane ve 10 bin perakende noktası ile 30 binin üzerinde satış noktasında yer alıyor. Yeni üretim tesisini değerlendiren Wee Baby Genel Müdürü Burak Özbaşoğlu, yaptığı konuşmada "Burda Bebek -Wee Baby, 31 yılı geride bırakan köklü bir marka. Üretim kapasitesi, cirosu ve kalite standartları ile Türkiye'nin en büyük üreticisi konumunda. Burda Bebek-Wee Baby, üretimine hammaddeden başlayarak üretiminin yüzde 90'nını kendisi yapan dünyanın sayılı firmaları arasında yer alıyor. Tüm üretim lokasyonlarımızı tek çatı altına topladığımız 15 bin metrekarelik kapalı alanı bulunan yeni modern tesisimizle üretim kapasitemizi daha da artırıyoruz. Bu sayede potansiyel otomasyon projelerini değerlendirmek ve uygulamak mümkün olacak" dedi.

2017 SIÇRAMA YILI OLACAK

2017 yılının Burda Bebek - Wee Baby için sıçrama yılı olacağına dikkat çeken Özbaşoğlu, "Türkiye içinde ve ihracatta büyümeyi hedefliyoruz. Yeni yatırımımızla birlikte ürün kategorilerinde ve farklı ülkelerde genişleyeceğiz. Artan kapasitemiz ile lojistik ve Ar-Ge çalışmalarımız hız kazanacak. Müşterilerimize daha etkin ve farklı ürün çeşitleriyle de hizmet verebileceğiz" şeklinde konuştu. ■

Wee Baby Renkli Pipetli Bardak ile su içmek hem sağlıklı hem de çok kolay.

herşeyim Wee® baby

BPA İÇERMEZ

SAĞLIKLI SİLİKON

- Kolay açılıp kapanabilen tek parça "pratik" kapağı sayesinde pipet kısmı temiz kalır ve akıtma yapmaz.
- Kolay kavramak için parmak koyma bölümleri
- Yumuşak silikon uç ve pipet
- Kumaş asma aparatı mevcuttur

www.weebaby.com.tr

Sütünüzü Artırın!

"Sütüm yeterli gelecek mi?", "Ya yavrumu yeterince doyuramazsam!" endişesi yeni doğum yapan ve emziren bir annenin sürekli zihnini kurcalar...

Anne sütü bebeğinizin ihtiyacı olan tüm besinleri içerir. Onları zararlı bakterilerden korur, bağışıklık sistemlerini güçlendirir ve dinç kılar... Bundan dolayı, "Doğumdan sonraki ilk 6 ay yalnızca anne sütüyle besleyin" cümlesi altında büyük anlamlar barındıran ve her anneye verilen bir öğüt niteliğindedir. Doğumdan öncesine dayanan, "Sütüm yeterli gelecek mi?", "Ya yavrumu yeterince doyuramazsam!" düşüncesi doğum sonrasında da zihninizi kurcalamaya devam eder. Evet, psikolojik ve fizyolojik bazı durumlar nedeniyle, sütünüz bebeğinize yetmeyebilir ya da bebeğiniz meme emmeyi reddedebilir... Bir bebeğin yeterince doyduğunu sütünüzü ölçerek anlayamayacağınız için gözlem yaparak sonuca ulaşmanız en doğrusu olacaktır. Peki, bu durumdan nasıl emin olabilirsiniz? İşte bebeğinizin size verdiği bazı ipuçları;

• Emerken yutma sesi gelmiyorsa,
• Derin bir uyku uyuyamıyor ve huzursuzlanıyorsa
• Doğduğundan itibaren kilo kaybı gözleniyorsa,
• Sıvı almadığının bir göstergesi olarak günde altı kezden az bez değişimi oluyorsa,

ANNE NASIL BESLENMELİ?

Bu ipuçlarını gözlemliyorsanız miniğiniz yeterince doymuyor olabilir. İlk adım olarak endişenizi bir kenara bırakın ve doktorunuzla konuşun. Sütünüz miniğinize yeterli gelmiyor olabilir ancak asla faydasız değil! Bunu aklınızdan çıkarmayın... Doğal yollarla sütünüzü artırmayı deneyin. Anne sütünün yüzde 88'i sudan oluşur. Su hayatımızın en önemli kaynaklarından biri... Hem kendi sağlığınız için hem de sütünüzü artırmak adına, gün içerisinde ve emzirmeden önce bol miktarda su içmeye özen gösterin... Sebze ve meyveyi düzenli bir şekilde yeterli miktarda tükettiğinizden emin olun. Ceviz, badem, fındık gibi kuruyemişler, yulafla zenginleştirilmiş kahvaltılık ürünler bu süreçte beslenmeniz açısından önemlidir. Birçok anne süt artırıcı çayların da sürece olumlu etki ettiğini söyler. Siz de, doktorunuza danışarak süt artırıcı bitki çaylarını tercih edebilirsiniz. Tüm bunların dışında ruhsal ve fiziksel durumların anne sütünü olumlu ya da olumsuz etkilediğini aklınızın bir köşesine yazın. Stresten olabildiğince uzak durun! Hiçbir şey sizden ve bebeğinizden mühim değil, unutmayın... Uyku da bu süreci etkileyen faktörlerden biri... Her ne kadar imkânsız gibi görseniz de, miniğinizin uyku aralarını fırsat bilip, siz de dinlendirici bir uyku uyumaya özen gösterin.

Bir sonraki adımınız, anne sütünü kesmeden, bebeğiniz için formül (hazır) mamalar kullanmak olabilir. Her mama her bebeğe uygun olamayacağı için hekiminize danışarak uygun mamayı bulmanız, hazırlarken mama ve su miktarına dikkat etmeyi atlamayın! ■

TÜM TÜKETİCİLERE TAVSİYE EDİYORUZ ★ TTKD ★

TTKD ★ TÜKETİCİ ÖDÜLÜ 2017 ★ Altın Marka

Naturpy®

Anne & Bebek Mağazaları • Lokman Hekim • Aktar • Baharatçılar'da

Opti naturel

Sağlıklı Yaşam...

Naturel Yaşam...

www.naturpystore.com.tr

Jinekolog Dr.
Kağan Kocatepe

Gebelikte sık görülen şikayetler ve öneriler

Gebelik dönemi, her insanda görülebilecek tarzda şikâyetlerin ve belirtilerin daha kolay ortaya çıkabildiği bir dönemdir. Bu yakınmaların büyük kısmı herhangi bir anlam ifade etmezken, bazı belirti ve bulgular bir soruna işaret edebilir.

KABIZLIK VE TUVALETE ÇIKAMAMA, PEKLİK

Neden? Gebelikte kabızlık sık rastlanan bir belirtidir. Gebelik hormonları tüm düz kaslarda olduğu gibi sindirim sisteminin düz kaslarında da gevşemeye neden olurlar. Bu gevşeme bağırsak hareketlerinin yavaşlamasıyla sonuçlanır. Ayrıca gebeliğin son dönemlerine doğru iyice büyümüş olan rahimin rektuma (kalın bağırsağın son kısmı) baskı yapması da kabızlık gelişmesini kolaylaştırıcı bir etkendir.

Öneri: Kabızlıktan yakınıyorsanız hemen ilaç tedavisine başlamadan önce yapabileceğiniz bazı şeyler vardır: günde iki litre sıvı almanız, sebze ve meyve, yulaf ezmesi gibi lifli besinleri daha fazla ve her gün tüketmeniz ve doktorunuzun önerdiği ölçüde düzenli egzersiz yapmanız mutlaka faydalı olacaktır. Bazı anne adayları sabah kahvaltısından önce içilen bir bardak ılık suyun da kendilerine yardımcı olduğunu belirtmektedir.

HEMOROİD (BASUR, MAYASIR)

Neden? Gebelikte büyüyen rahimin toplardamarlara yaptığı bası rektum (kalın bağırsağın son kısmı) toplardamarlarının daha belirgin hale gelmesine ve daha ileri aşamalarda anüs (makat) bölgesinde hemoroid (basur) adı verilen şişliklerin oluşmasına neden olabilir. Özellikle kronik kabızlık ve zorlu dışkılama hemoroidlerde ağrı ya da kanamaya yol açabilir.

Öneri: Kabızlığı önlemek için alacağınız önlemler hemoroidlere bağlı şikâyetlerinizin azalmasını sağlayacaktır. Hemoroidler şiddetli ağrı ve/veya kanama yaptıklarında mutlaka doktor değerlendirmesi gerekir.

PİKA (AŞERME)

Neden? "Aşerme" erken gebeliğin normal bir belirtisi olarak kabul

edilir. Ancak ileri durumlarda normal gıda maddeleri dışındaki maddelerin de aşerilmesi söz konusu olabilir. Bu maddeler kiremit tozu, kil, toprak gibi maddeler olabilir. Bazı durumlarda ise aşırı miktarlarda tuz, limontuzu, buz parçaları, un, nişasta, kabartma tozu gibi gıda maddeleri de aşerilen maddeler olabilir.

Öneri: Bir gıdayı aşırı miktarda yeme ihtiyacı hissediyorsanız ya da gıda maddesi olmayan bir şeyi yemek isteği duyuyorsanız durumu doktorunuza bildiriniz. Aşerme bazı durumlarda kansızlık ya da beslenme bozukluğu habercisi olabilir (toprak yeme durumunda olduğu gibi).

AŞIRI TÜKÜRÜK SALGISI (HİPERSALİVASYON)

Neden? Bazı anne adayları hormonların etkisine bağlı olarak günde birkaç litreye varabilen tükürük salgılayabilmektedir.

Öneri: Bu aşırı tükrük salgısı aldığınız nişastalı gıdaların tükrük bezlerini uyarıcı etkisinden de kaynaklanıyor olabilir. Bu gıdaların alımını kesmeniz şikâyetlerin geçmesine faydalı olur. İleri durumlarda doktor önerisiyle çeşitli ilaçların (örnek: antihistaminikler) kullanılması mümkündür.

BULANTI VE KUSMA (HİPEREMEZİS)

Neden? Gebeliğin erken dönemlerinde gebelik hormonlarının etkisiyle özellikle sabahları bulantı şikayetleri sıklıkla meydana gelir. Bazı durumlarda aşırı kusma söz konusu olabilir.

Öneri: Yataktan kalkmadan önce birkaç tuzlu kraker yemek, yataktan çok yavaş kalkmak, öğün sayınızı üçten beş veya daha fazlasına çıkarmak (midenizin aşırı dolmasını engellemek için), tiksindiğiniz kokulardan uzak durmak, sıvıları yemekler arasında almak gibi önlemler mutlaka faydalı olacaktır.

AKINTI

Neden? Gebelikte östrojen salgısı önemli ölçüde artar. Bu nedenle daha önceden hiç akıntı şikâyetiniz olmasa bile gebelikte günlük ped kullanacak şiddette, koyu kıvamlı ve açık renkli vajinal akıntı ortaya çıkabilir.

Öneri: Kötü kokulu, sarı-kahverengi-kanlı-kırmızı-yeşil gibi rengi olan bir akıntınız varsa, akıntınız su gibiyse (bacaklara kadar giden bir akıntının basit bir nedene bağlı olma olasılığı çok düşüktür), mutlaka doktorunuza başvurmalısınız.

MİDE YANMASI

Neden? Gebeliğe bağlı genel düz kas gevşemesinin mide-yemek borusu arasındaki kapağı zayıflatması temel nedendir. Özellikle gebeliğin son dönemlerinde büyüyen rahimin mideye baskı yapması da yakınmaları artırır. Yatar durumda şikâyetler daha belirgin hale gelir.

Öneri: İlaç tedavisine geçmeden önce sizin yapabilecekleriniz; midenizi fazla doldurmamaya özen göstermek, baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durmak, yemekten sonra en az bir saat uzanmamak ve yatar konumdayken başınızı ve göğüs kafesinizi mide seviyesinden yukarıda tutmak için ek yastık kullanmaktır.

YORGUNLUK VE AŞIRI UYKU HALİ

Neden? Özellikle gebeliğin ilk dört aylık döneminde anne adayları kendilerini aşırı yorgun ve uykusuz hissedebilirler. Bu durum vücudunuzun size bir uyarısıdır ve bu konuda yapılabilecek bir şey yoktur.

Öneri: Vücudunuzun ihtiyaçlarına kulak verin ve bol bol dinlenin. Düzenli uyku, düzenli beslenme ve ne kadar yoğun çalışırsanız çalışın, her fırsatta istirahat etmeniz kaliteli bir gebelik dönemi geçirmek için çok önemlidir.

BAŞ AĞRILARI

Neden? Gebeliğin erken dönemlerinde (özellikle 16. haftaya kadar olan dönemde) baş ağrılarına sık rastlanır. Bazı durumlarda bu baş ağrısı tedavi edilmemiş sinüzit ya da görme bozukluğuna bağlı olabilir, ancak çoğu durumda nedeni bulunamamaktadır. Şiddetli baş ağrılarının diğer belirtilerle birlikte

ya da tek başına preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) habercisi olabileceğini unutmayın.

Öneri: İstirahat etmek ve açık havada yürüyüş yapmak yardımcı olabilir. Bu baş ağrıları genellikle gebeliğin ortalarına doğru kendiliğinden kaybolurlar.

KARIN VE KASIK AĞRILARI (MÜPHEM)

Neden? Gebelikte uterus (rahim) hızla büyürken, rahimi yerinde tutan bağlar bu hıza hemen ayak uyduramazlar. Böylece bu bağlar rahim büyüyerek yukarı çıkarken gerilirler. İşte bu gerilme karında yerini tam olarak tarif edemediğiniz, bazen "bıçak saplanması" hissini veren ağrılara neden olabilir. Gebeliğin ileri dönemlerinde çatınızı oluşturan kemiklerin eklemlerinde doğuma hazırlığın bir parçası olarak ortaya çıkan gevşeme de belli belirsiz ağrı hissi uyandırabilir. Kabızlık da diğer bir "ağrı" nedenidir.

Öneri: Yatarken sol yanınıza yatmanız, ağrı duyduğunuzda pozisyon değiştirmeniz faydalı olabilir. Karın ağrısının bir tehlike belirtisi olduğunu unutmamalı ve bu ağrıları kendinizce bir nedene bağlamadan önce doktorunuza danışmalısınız.

GEBELİK MASKESİ (KLOAZMA)

Neden? Gebelikte salgılanan hormonlar ciltte değişikliklere neden olabilirler. Yüzde, gözlerin etrafında daha belirgin olarak ortaya çıkan renk değişikliklerine kloazma adı verilir. Kloazma gebelikten sonra genellikle kaybolur.

Öneri: Direkt güneş ışığına maruz kalmaktan kaçınarak bu renk değişikliklerinin şiddetini azaltmanız mümkündür.

KARINDA VE GÖĞÜSLERDE ÇATLAKLAR

Neden? Büyüyen rahim ve hacmi artan göğüsleriniz bu bölgelerde cildinizin gerilmesine ve çatlamasına neden olabilir.

Öneri: Bu çatlaklar kalıcı olmakla birlikte, bunların şiddetini ve kaşıntı şikayetlerini gidermek için kullanabileceğiniz krem şeklinde ilaçlar mevcuttur.

NEFES ALMADA ZORLUK (NEFES DARLIĞI VE AÇLIĞI)

Neden? Özellikle gebeliğin son dönemlerinde rahim ve bebek karın içinde daha fazla yer kaplamaya başladığında nefes almada zorluklar yaşayabilirsiniz. Bunun nedeni, rahimin diyafragma kasına (bu kas karın boşluğunu ve göğüs kafesini birbirinden ayıran yapıdır) baskı yapması ve akciğerlerin genişlemesini kısmen engellemesidir.

Öneri: Doktorunuzun size öğrettiği şekilde derin nefes egzersizlerini her gün düzenli aralıklarla uygulamalısınız. Kalabalık ve havasız, sigara içilen yerlerden kaçının.

BEL AĞRILARI

Neden? Gebelik ilerledikçe vücudunuzun ağırlık merkezi değişir. Buna uyum sağlamak için bel omurlarınızın içbükeyliği de ilerleyici bir şekilde artar ve omurlara binen yük sabit tutulmaya çalışılır. Beli zorlayıcı hareketler, ortopedik olmayan yatakta yatılması (yatağınızın döşemesi sert olmalıdır), ağır nesneler kaldırılması, aşırı bedensel yorgunluk gibi etkenler bölgedeki kaslarda spazm oluşmasına, bağların gerilmesine ve böylece bel ağrısı oluşmasına neden olabilir. Yüksek topuklu ayakkabılar da bel omurlarınızın değişen ağırlık merkezinize sağladığı uyumu bozarak bel ağrısı ortaya çıkmasına neden olabilir.

Öneri: Belinize "iyi" davranarak, doktorunuzun önerdiği gevşeme egzersizlerini uygulayarak, dinlenmenize gereken önemi vererek bel ağrılarınızın hafiflemesini veya ortadan kalkmasını sağlayabilirsiniz. Korse kullanımında mutlaka doktorunuza danışın.

AYAKLARDA ŞİŞME

Neden? Gebelik ilerledikçe hücrelerarası sahada sıvı miktarı artar ve bu da dokuların daha "şiş" hale gelmesine neden olur. Özellikle ayak bilekleri gibi rahim basısı nedeniyle oluşan dolaşım yavaşlamasından çok etkilenen bölgelerde ödem adı verilen şişlikler ortaya çıkar. Ödemler çalışanlarda özellikle akşam saatlerinde daha belirgindir ve istirahatle hafifler.

Öneri: Ayaklardaki şişmeleri etkili bir şekilde önleyecek bir tedavi yöntemi yoktur. Eskiden uygulanan tuz kısıtlaması, idrar söktürücü ilaç kullanımı gibi öneriler artık çağdışı olarak kabul edilmektedir. Zira ayaklardaki ödem gebeliğin fizyolojik değişiklikleridirler. Ancak ellerde, yüzde ve diğer bölgelerde oluşan şişliklerin preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) habercisi olabileceğini unutmayın.

GÖĞÜSLERDEN SÜT GELMESİ

Neden? Özellikle gebeliğin ikinci yarısından sonra göğüslerinizden süte benzeyen bir sıvı gelebilir. Prolaktin hormonu salgısına bağlı olarak üretilen ve kolostrum adı verilen bu sıvı esas süt yapımına hazırlık aşamasında üretilen bir sıvıdır. Gebelikte göğüslerden süt gelmesi ileri inceleme ve tedavi gerektiren bir durum değildir.

Öneri: Göğüslerinizden gelen sıvının süte benzemediği hissini taşırsanız bu durumu doktora iletin. Meme uçlarınızı kontrol amacıyla asla sıkmayın. ■

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

ÇOCUĞUNUZA DİŞ FIRÇALAMAYI SEVDİRECEK 6 İPUCU!

Taklit ettirin
Dişlerinizi fırçalarken sizi izlemesini ve sonrasında taklit etmesini sağlayın. Küçük dairesel hareketlerle dişlerini nasıl fırçalayabileceğini ona gösterin.

Diş fırçasını birlikte seçin
Çocuğunuz ile birlikte alışverişe çıkıp, favori çizgi film karakterinin yer aldığı, pilli bir diş fırçası seçmek diş fırçalama evresine geçişi kolaylaştıracaktır.

Bölümlere ayırın
Dişlerini rastgele değil bölümlere ayırarak fırçalamasına özen gösterin; temizlenecek kadar yeterli fırçaladığından emin olun.

Çocuğunuzu övün!
Dişlerini iyi temizlediğinden emin olduğunuzda onu büyük bir çocuk olduğu için övgülere boğun ve diş doktorunun ondan ne kadar memnun kalacağını söyleyin.

Sticker ödülü...
Duvara bir sticker çizelgesi oluşturun... Dişlerini iyi temizlediğinde çizelgeye bir sticker yapıştırın. 10 tane stickera ulaştığında küçük bir hediyeyle ödüllendirin. Şekerli yiyecekler hariç...

Dişçinizi ziyaret edin...
Birçok dişçi, dişlerini kontrol ettirme sürecine alışması için küçük yaştan itibaren çocuğunuzu görmekten mutluluk duyar. Ayrıca, sizin dışınızda başka bir otoritenin de dişlerin temizliği konusunda uyarılarda bulunması fırçalamayla ilgili oldukça yardımcı olacaktır.

EVİNE HOŞ GELDİN!

Bebeğimle ilk 40 gün

Tebrikler, bir mucize gerçekleştirdiniz... Artık ailenize yeni katılan bu minik üyeyi eve götürme vakti...

Özellikle ilk 40 gün çok iyi korunması ve doğum sonrası gerekli bakımlarının özenle yapılması gereken bebeğiniz için dikkat etmeniz gereken noktaları Avrasya Hastanesi'nden Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Ali Talay anlattı.

GÖBEK BAĞI BAKIMI DOĞRU YAPILMALI

Göbek bağı, bebeğin anne karnında besin ve oksijen taşınmasını sağlayan ve doğumda kesilen bir yapıdır. Bebeğin beslenme ve gelişmesi için gerekli oksijen, besinler ve faydalı diğer faktörlerin iletişimini sağlar. Bu nedenle doğru yapılan göbek bağı bakımı oldukça önemlidir. Doğru bir göbek bağı bakımı için şu noktalara dikkat edin;

• Hastane tarafından verilen antiseptik solüsyonlar ile mutlaka göbek bağı temizliğini yapın. Göbek bağına takılan mandalı oynatmak konusunda endişe duymanıza gerek yok. Çünkü bebeğiniz bunu hissetmeyecek.

• Göbek bağı için takılan mandalın altını asla ihmal etmeyin. Sadece mandalın üst tarafına yapılacak bakım bağın geç düşmesine sebep olacağından mandalın alt tarafına da özen gösterilmelidir.

• Bebeğinizi, göbek bağı düşene kadar, haftada 2-3 kez yumuşak bir bez yardımıyla banyo yaptırın. Banyodan çıkar çıkmaz ise göbek bağını bir bez yardımıyla kurulayın.

• Bebeğin göbek bağı

kapatılmamalı. Aksine hava alması sağlanmalı, üzerine dolaşımı engelleyecek basınç uygulanmamalıdır. Özellikle bebek bezi içine kapatılan göbek bağı hem geç düşme hem de enfeksiyon riskini arttırır.

• Göbek bağının hava almasını sağlayın. Bu durum hem daha fazla iyileşme hızını hem de kuruma hızını arttıracaktır.

• Bebeğinizin bezini değiştirirken göbek bağının dibine dikkatlice bakın ve birikmiş olabilecek nemli yapıyı bir pamuklu çubuk ile temizleyin.

BEBEK SIK SIK EMZİRİLMELİ

Yeni doğan bebekler mümkün olduğunca sık emzirilmelidir. İki beslenme arası 3 saati geçmeyecek şekilde ayarlanmalı gerekirse bebek uyandırılmalıdır. Çünkü yeni doğan bebekler özellikle ilk günlerde kan şekeri düşme eğilimi gösterirler ya da sarılık nedeniyle halsiz ve yorgun olabilirler.

Emzirme konusunda dikkat edilmesi gerekenler;

• Bebeğinizi her istediğinde ya da 2- 3 saatte bir emzirmeye özen gösterin,

• Bebeğinizi emzirmeden önce altının temiz olmasına dikkat edin,

• Bebeğin her iki göğüsten de 20 dakika emmesi yeterli olacaktır,

• Göğüs değiştirirken ve emzirme sonunda mutlaka gazını çıkarın.

AĞIZ VE TIRNAK BAKIMI

Yenidoğan bebeklerin ağzında genellikle pamukçuk benzeri oluşumlar gözlenir. Aslında pamukçukların sebebi ağız mantarlarıdır. Genellikle dilin üzerinde, ağzın iç kenarlarında, yanak içlerinde görülür. Ancak ilk aşamada korkulacak ve endişeye kapılacak bir durum yoktur. Damla şeklinde ilaçlarla kontrol altına alınabilir. Ancak çok yayılmışsa ve ilaç etkisini göstermiyorsa enfeksiyon riski vardır ve mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Tırnak bakımında bilinmesi gereken nokta ise yenidoğan tırnaklarının çok yumuşak bir yapıda olması ve kendiliğinden kırılmasıdır. Yani ilk 40 gün bebeğin tırnağını kestirmeye gerek yoktur. Ancak çok uzunsa ve cildine zarar veriyorsa dikkatli bir şekilde kesilebilir.

Unutmayın!

• Unutulmaması gereken en önemli nokta hijyendir. Bu sebeple bebeğin yaşayacağı alanların temizliğinin çok iyi olması gerekir. Hassas bir o kadar da savunmasız olan bebekler özellikle de ilk 40 gün boyunca çok iyi korunmalıdır. Ebeveynler bile öperken çok dikkatli olmalı, aile dışında kimsenin öpmesine müsaade etmemelidir.

• Göz bakımı yaparken temiz ve nemli bir bezden faydalanabilirsiniz. Eğer bebeğinizde çapaklar oluşuyorsa temiz ve kaynatılıp soğutulmuş suyla ıslatarak içten dışa doğru silebilirsiniz.

• Yeni doğan bebeğinizin cildi oldukça hassastır. Bu sebeple altını sık sık değiştirmeli, uzun süre dışkılı bezle kesinlikle bekletmemelisiniz. Nem oranı yüksek bebek kremleriyle de bebeğinizin hassas cildini koruyabilirsiniz.

• Bebeğin banyosu da ailelerin oldukça endişe duyduğu konuların başında gelir. Ancak gerekli önlemler alındığında ve ön hazırlıklar yapıldığında endişe duyulacak bir şey yoktur. Banyo esnasında suyun çok sıcak olmaması, oda ısısının 25-27 derece olması, şampuan seçiminin paraben içermeyen ürünlerden yana olması dikkat edilmesi gereken noktalardır.

Çocuğunuzun bugün ve gelecekteki sağlığı için...

EN EŞSİZ BESİN 'ANNE SÜTÜ'

Yaradılışımız gereği doğa, bebeği anneye bağımlı kılıyor. Bununla birlikte anneye de bebeğini hayatta tutabilmesini sağlayan eşsiz besin 'sütü' veriyor.

Lansinoh

CAM BİBERON

Lansinoh® Momma® Cam Anne Sütü Biberonu ve
NaturalWave® Biberon Emziği

Emzirmeden Biberona
Biberondan Emzirmeye Kolay Geçiş*

Bebeklerin anne memesinde uyguladıkları dalgaya benzer emme hareketini emzik üzerinde uygulayabilmesine olanak tanıdığı klinik olarak kanıtlanmıştır.*
Böylece bebeklerin emzirmeden biberona, biberondan emzirmeye kolay geçişi desteklenir.

Hava Yutmayı Engeller

AVS™ Hava Giriş Sistemi ile kolik oluşumunun potansiyel nedeni olan hava yutmayı engeller.

(*) Woolridge et al, Key findings: "How Breast-fed Babies bottle-feed" Leeds Ultrasound Imaging Study 2 (LUIS-2) May 2011

www.lansinoh.com.tr

Öyle ki, annenin beslenmesinden bile bağımsız olarak üretilen bu besin sayesinde ilk altı ay boyunca bebek başka hiçbir ek gıdaya ihtiyaç duymadan gelişimini sürdürebiliyor. Hatta kadınların yüzde 99'u aynı anda iki çocuğa yetecek kadar süt üretebiliyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayla Önal, hem hayatın ilk dönemleri, hem de sonraki yıllarda sağlıklı yaşam için gerekli mucizevi besin anne sütü hakkında önemli bilgiler verdi…

Anne sütü hastalıklardan koruyucu özelliğe sahip olan whey proteini ve sindirimi kolay doymamış yağ asitlerinden oluşan ve beyin ve sinir gelişimini destekleyen yağlar içeriyor.

DÜNYA GENELİNDE ONAYLANIYOR

Yapılan bilimsel çalışmalar sayesinde anne sütü konusunda edinilen bilgiler her geçen gün artıyor. Dolayısıyla bebeğin gelişimi üzerindeki etkisi ve de önemi daha da belirginleşiyor. Bugünkü bilimsel veriler, bebeğin doğumdan sonraki ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesi gerektiğini gösteriyor. Bu nedenle konu dünya genelinde kabul gören ortak bir sağlık politikası olarak değerlendiriliyor ve hükümetler düzeyinde anne sütüne teşvik edici programlar yürütülüyor. Anne sütünün, bebeğin güçlü bir fiziksel ve ruhsal gelişim sağlaması için vazgeçilmez bir besin olduğunun altı çiziliyor. Bununla birlikte yapılan araştırmalara göre, anne sütü ilerleyen yaşlarda obeziteden diyabete kadar birçok hastalıkta koruyucu etki gösteriyor.

NEDEN BU KADAR DEĞERLİ?

Doğumla birlikte salgılanmaya başlanan prolaktin hormonu sayesinde süt bezleri çalışmaya başlıyor. Salgılanan süt kanallar yolu ile meme başını çevreleyen kahverengi bölgenin altındaki süt havuzlarında gölleniyor. Bebek emdiğinde önce bu sütü alıyor. Emzirme devam ettiği sürece de üretim devam ediyor. Doğumdan sonraki ilk yedi gün salgılanan ve sarımsı bir rengi bulunan süte kolostrum (ağız sütü) deniyor. Protein, mineral ve vitaminden zengin olan ilk süt hastalıklara karşı koruyucu antikorlar (Ig A) ve barsak epitelinin direncini artıran maddeler içeriyor. 7 ile 15 gün arasında salgılanan süt ise 'geçiş sütü' olarak tanımlanıyor. Toplam protein azalmasına karşın yağ ve karbonhidrat oranı yükseldiğinden bu dönemde salgılanan sütün yüksek bir kalori değeri bulunuyor. 15. günden sonra ise olgun süt salgılanıyor. Anne sütünde hastalıklardan koruyucu özelliğe sahip olan whey proteini ve sindirimi kolay doymamış yağ asitlerinden oluşan ve beyin ve sinir gelişimini destekleyen yağlar bulunuyor. Bununla birlikte demir çinko ve diğer minerallerin emilim oranları da diğer süt ve mamalara göre çok yüksek oranda gerçekleşiyor. Böylece anne sütü ile beslenen bebekler çok daha güçlü büyüme ve gelişim seyri gösteriyor.

HASTALIKLARA KARŞI KORUYOR

Özellikle 2 yaşına kadar anne sütü alan çocuklarda ishal ve ateşli hastalık durumunda hem yeterli besin alınmış oluyor, hem de tedaviye destek sağlanıyor. Bununla birlikte ruhsal gelişimine de olumlu etki yaratarak kendini güvende ve huzurlu hissetmesine yardımcı oluyor. Anne sütünün ilerleyen dönemlerde obeziteye, diyabete, barsak hastalıklarına karşı da koruyucu olduğu saptandı. Bu nedenle bebek istedikçe anne sütü verilmeli. Reflü, kostipasyon, gaz ve diğer problemlerde de hekim kontrolünde annenin diyeti düzenlenerek emzirmeye devam edilmeli.

BEBEK SIK EMDİKÇE SÜT ARTIYOR

Yapılan çalışmalar, en sıcak iklimlerde bile anne sütü alan bebeklerin ilk altı ay su dahil hiçbir ek besine ihtiyaçlarının olmadığını gösteriyor. Süt yapımını belirleyen en önemli iki faktör bebeğin sık emmesi ve memelerin boşaltılması oluyor. Dolayısıyla süt yapımı annenin beslenmesinden etkilenmiyor. Zira durum böyle olsaydı, Afrika gibi açlıkla mücadele verilen bölgelerde annelerin hiç sütü hiç olmazdı. Sütün yetersiz olduğu durumlarda ise mutlaka sebebinin saptanıp miktarın artırılması gerekiyor. Sütün az olması hem anneye, hem de bebeğe bağlı sebeplerden kaynaklanabiliyor. Annenin aşırı stresli olması, ilaç kullanması, sigara alkol ve benzeri alışkanlıklarının olması, hepatit B, C gibi kronik hastalıklarının olması gibi etkenler süt üretiminin azalmasına neden olabiliyor. Bununla birlikte bebeğinde memeyi iyi boşaltamaması ve isteksiz emmesi de anne sütü üretimini etkiliyor.

Anne sütü yetersizse

Sağlıklı bir annenin sütü mutlaka çocuğu için yeterli oluyor. Ancak çok ağır hastalıklar ya da sütün kesilmesine neden olabilecek psikolojik sorunlar durumunda ya da çocuğa bağlı bazı sorunlar nedeniyle anne sütüyle beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda çözüm formül (hazır) mamalar oluyor. Biberonla verilen bu mamaları hazırlarken kullanılacak mama ve su miktarına çok dikkat etmek gerekiyor. Genellikle kutuların üzerinde belirtilen açıklamalar bu konuda doğru bir yönlendirme sağlıyor. Ancak tüketilecek miktar ve kullanım sıklığının her çocuk için farklı olacağını unutmadan doğru bilgiyi hekimden almanız en doğrusu olacaktır. Hazır mama kullanırken, biberonun temizliği, mamanın çocuğa verilme şekli ve sonrasında gazın çıkarılması gibi ayrıntılara da dikkat etmeyi unutmayın…

ebebek

baby&me

Yenidoğan
Islak Pamuk Mendilleri

Annelerimizi dinledik, onlar için en iyisini ürettik.

Kız ve erkek bebeklerimizin alt değiştirme ritüelleri farklıdır.

Kız bebeklerimizde; idrar yolu enfeksiyonu riskini azaltmak için alt temizliğini mutlaka önden arkaya doğru yapın.

Erkek bebeklerimizde; bebeğinizin ön tarafını baby&me Islak Pamuk Mendil ile temizleyin. Sonra bacaklarından kaldırarak poposunu temizleyin.

Bebek saflığında, kalitesi doğallığında!

Pamuk + Saf Su

PH

Yenidoğan bebeğinizin cildi ile uyumlu pH değeri.

Kız ve erkek bebeklerin alt değiştirme yöntemleri farklı olduğu için 2 ayrı paket.

Otomatik kapak açma düğmesi.

Doğal pamuk ve saf sudan üretim.

Paraben, alkol, sabun, parfüm ve boya maddesi içermeyen özel formül.

Kız mendil ürünlerinde alt değiştirme örtüsü, erkek mendil ürünlerinde ani kaçırmalara karşı pipiped hediye.

Alkol, boya maddesi, sabun, parfüm içermez.

Dermatolojik olarak hassas ciltler üzerinde test edilmiştir.

Paraben içermez.

Bebeklerimize hak ettikleri hassaslığı gösterip, onlara tam hijyen sağlayan baby&me Yenidoğan Islak Pamuk Mendillerini siz de dilediğiniz her yerde gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz.

YENİ ANNELER İÇİN emzirme rehberi

Bebeğinizin sağlıklı bir gelişim göstermesi ve gelecekte de bunu koruyabilmesi için emziren bir anne olarak bazı noktalara daha fazla özen göstermeniz gerekiyor…

Doğumun hemen ardından başlayan emzirme dönemi hem annenin hem de bebeğin sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken son derece önemli bir süreç. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Meryem Necafi dikkat edilmesi gereken noktaları aktardı.

BEBEĞİMİ NASIL BESLEYECEĞİM?

✔ Bebeğinizi ilk 6 ay sadece anne sütüyle besleyin ve ek besinlere bu süre sonunda geçin.

✔ Yeterince emen bebeğin su ihtiyacı da karşılanacağı için bebeğe 6 aydan önce su vermeyin. Bu su anne sütünün yerini alarak bebeğin daha az emmesine neden olacağı için dolayısıyla daha az besin almasına neden olabiliyor. Ayrıca su veya diğer ek besinlerin bir enfeksiyon kaynağı olarak bebeğin hastalanmasına neden olabileceğini unutmayın.

✔ Bebeğinize sütünüzün yetmediğini düşündüğünüzde tarttırın. Eğer günlük 20- 30 gr, hafta da 125 gr, ayda da en az 500 gr almışsa her şeyin yolunda olduğunu düşünebilirsiniz.

✔ Emzirme döneminde annenin yorulmaması ve uykusuz kalmaması süt miktarını da etkilediği için bu konuya özen göstermeye çalışın. Günde mutlaka 8 saat uyumaya ve dinlenmeye özen gösterin.

✔ Protein, karbonhidrat, yağ gibi her besin grubunu içeren yiyeceklerden yeterli ve dengeli şekilde tüketin.

✔ Öğünlerinizde mutlaka mevsimine uygun taze meyve ve sebze yemeye dikkat edin.

✔ Özellikle emzirdikten sonra sıvı ihtiyacı artacağından, günlük 8-12 bardak arası su için.

✔ Kahve, çikolata gibi kafeinli ve asitli içeceklerle çok şekerli gıdaları tüketmeyin.

✔ Düşük kalorili beslenme süt yapımını azaltacağı için emzirdiğiniz süre boyunca kesinlikle diyet yapmayın.

✔ Çocuğunuzun ishal gibi bir hastalık yaşaması durumunda da iyileşme sürecine yardımcı olacağı için emzirmeye devam edin.

✔ Nezle, grip, ishal gibi herhangi bir hastalık yaşansa da emzirmeye devam edin. Ancak herhangi bir ilaç kullanmanız gerekiyorsa, durumunuzdan mutlaka hekiminizi haberdar edin.

✔ Emzirme devam ettiği sürece kesinlikle sigara içmeyin ve içilen ortamlarda bulunmayın.

✔ Ağır psikiyatrik tedavi gerektiren bir hastalığınız varsa ya da kemoterapi alıyorsanız emzirmeyi sonlandırın.

Yeterince emen bebeğin su ihtiyacı da karşılanacağı için bebeğinize 6 aydan önce su vermeyin. Su anne sütünün yerini alarak bebeğin daha az emmesine neden olabilir. Ayrıca su veya diğer ek besinler bir enfeksiyon kaynağı olarak bebeğinizin hastalanmasına yol açabilir.

karre kids

V:KO by Panasonic

Macera devam ediyor

Örümcek Adam'ın muhteşem macerası Karre Kids anahtar ve prizlerle odanda devam ediyor. Koleksiyonu keşfet, dekorasyonunu tamamla... Kapaklı ve çocuk koruma özellikli Karre Kids prizlerle olası elektrik çarpmalarına karşı koruman olduğunu da unutma.

Diğer serilerimiz için estr.panasonic.com

Sinem Gerger Akınal
0-5 yaş Uyku Danışmanı

Tatlı uykular bebeğim...

Heyecanla beklediğiniz miniğiniz artık kollarınızın arasında... Her gün yeni bir ayrıntı keşfediyor, hayatınızı ona göre şekillendiriyorsunuz. Peki ya uyku düzeniniz de bebeğinize uyum sağlayabilecek mi? Eğer uykuyu bebeğinize öğretebilirseniz neden olmasın?

Yeni bebek sahibi olan anne ve babaların en çok huzursuzluk duydukları konulardan biri bebeklerinin ve kendilerinin uyku düzenidir. Özellikle gece uykusunun azalması ve bölünmesi anne ve babayı kısa sürede tüketir. Uyku bireyin tüm hayatını etkiler, dolayısıyla bunu bebeklikten itibaren düzene almak en doğrusudur. Bebekler doğduklarında nasıl uyuyacağını bilmez, uyku öğretilebilir bir aktivitedir. Çoğu zamanda yanlış öğretilir. Özellikle ülkemizde maalesef bebeklerin çoğu destekle (sallanarak ya da emzirilerek) uyutuluyor.
0-4 ay yenidoğan dönemidir, bu ayda sabırlı olmak gerekir. Her zaman işler yolunda gitmez; küçük meleğiniz dünyaya uyum sağlayana kadar sizi biraz yorabilir. Bu dönemde neler yapabilirsiniz sizlere öneriler;

YARIM KUNDAK YAPIN

Bebeğin kollarının sarıldığı bacak bölgesinin daha bol bırakıldığı kundak tipidir. Özellikle yeni

doğan bebekler kundaklandığı zaman çok daha rahat ve uzun uyurlar. Çünkü kundaklanmak anne karnındaki güven duygusunu verir. Ayrıca bebekler bu aylarda el ve kollarının kendi uzantısı olduğunun farkında olmaz ve kendi kendilerini uyandırabilirler, yarım kundak yaparak bunun önüne geçmiş olursunuz.

EMME İÇGÜDÜSÜYLE DÜNYAYA GELİRLER

Bebeğinize birkaç tane farklı emzik alın ve uyutmaya çalışırken verin. Eğer istemiyorsa ısrarcı olmayın ama birkaç gün vererek ara ara denemekte fayda var. Böylelikle sürekli sizi emmesini engeller ve atıştırmacı (çok kısa aralıklarla emen bebek) bir bebek olmasının önüne geçersiniz. Bebeğinizde emme problemi varsa emziği hemen vermeyin, unutmayın öncelik anne sütünü alabilmesi ve sağlıklı beslenmesidir.

Kundaklanmak anne karnındaki güven duygusunu verir. Yarım kundak yaparak yeni doğan bebeğinizin daha rahat ve uzun uyumasını sağlayabilirsiniz. Uykusu geldiğinde bebeğinizi salıncak, puset, araba koltuğu ve sıcacık kollarınız yerine yatağında uyumaya alıştırın. Beyaz gürültü miniğinizi sakinleştirir, uykuya rahat geçmesini ve uzun süre uyumasını sağlar. Uykusu geldiğinde bebeğinizi yatağında uyumaya alıştırın. Yatağında gözlerini kapayan bebeğinizin uyandığında uykuya geri dönmesi de daha kolay olacaktır.

BEYAZ GÜRÜLTÜ MAKİNESİNDEN FAYDALANIN

Bebekler anne karnında gök gürültüsünü andıran bir ses duyarlar. Kimi ebeveynlerin bebeklerini saç kurutma makinesi, aspiratör sesi, elektrikli süpürgeyle uyutmalarının sebebi budur. Bu ses onları sakinleştirir, uykuya rahat geçmelerini ve uzun süre uyumalarını sağlar. Bu sesleri bebek dış dünyaya alışana ve adapte olana kadar kullanmak önemlidir, sonrasında yavaş yavaş sonlandırmak gerekir. 1.5 yaşına gelmiş bir bebeğin uyuması için beyaz gürültü makinesine gerek yoktur.

SALLAMADAN UYUTMAYA ALIŞTIRIN

Uykusu geldiğinde bebeğinizi salıncak, puset, araba koltuğu ve sıcacık kollarınız yerine yatağında uyumaya alıştırın. Başlarda bu kolay olmayabilir ama zamanla ona doğru uyumayı öğreteceksinizdir. Sabırlı ve kararlı olmanız çok önemlidir. Bebeğinizi uyanık ama uykusu geldiğinde yatağa koymanız önemlidir. Kucağınızda uyutup yatağına koymak yerine gözlerini henüz kapamamışken ama uykuluyken yatağına koyunuz. Yatağında gözlerini kapayan bebeğin uyandığında uykuya geri dönmesi de kolay olur. Kucağınızda uyuyan bir bebek uyanınca da tekrar kucağınızda olmak isteyecektir, çünkü gözlerini orda kapamıştır ve bir anda kendini yatakta bulmak onun için korkutucu olabilir. Ayrıca bebeğinizi açık televizyon ve kalabalık bir ortamda uyutmak yerine kendi odasında ve sakin ve huzurlu bir uykuya dalmasını sağlayabilirsiniz. Böylelikle daha kaliteli uyuyacaktır. ■

Bebekler doğduklarında nasıl uyuyacağını bilmez, uyku öğretilebilir bir aktivitedir. Çoğu zamanda yanlış öğretilir. Özellikle ülkemizde maalesef bebeklerin çoğu destekle (sallanarak ya da emzirilerek) uyutuluyor. 0-4 ay yenidoğan dönemidir, bu ayda sabırlı olmak gerekir. Her zaman işler yolunda gitmez; küçük meleğiniz dünyaya uyum sağlayana kadar sizi biraz yorabilir.

Bebeğinizin ilk banyosunu yaptırırken kaygı yaşamanız oldukça doğal. Fakat paniklemeyin... Dikkat edeceğiniz birkaç nokta ile banyo saatini kolay hale getirebilirsiniz.

Bebeğimin İLK BANYOSU...

Ebeveynler, bebeklerinin dünyaya geldiği ilk günlerde onları incitmekten çekindikleri için kucaklarken dahi endişe yaşarlar. Bebeğin yıkanması gibi öz bakım gerektiren durumlarda ise bu kaygıların artış göstermesi oldukça normaldir. Ancak kaygılarınızı bir kenara bırakma vakti... Birkaç noktaya dikkat ederek bebeğinizin banyosunu kolay hale getirebileceğinizi söyleyen Central Hospital Uzman Emzirme Danışmanı Gülşah Umar yenidoğan banyosuna dair bilinmeyenleri anlatıyor.

BEBEK DOĞAR DOĞMAZ YIKANMAMALI

Yeni doğan bebeklerin derisi verniks olarak adlandırılan beyaz renkli, mumsu, koruyucu, kaygan bir madde ile kaplıdır. Bebeğin cildini dış etkenlere ve enfeksiyonlara karşı koruyucu görev üstlenen bu madde, kısa süre içerisinde cilt tarafından emilerek kaybolur. Bu nedenle bebek doğar doğmaz hemen yıkanmamalıdır. Ancak bebek, göbek bağı düştükten sonra mevsim koşullarına uygun şekilde yıkanabilir. Yaz mevsiminde doğan bir bebeği her gün yıkarken; kış aylarında dünyaya gelen bir bebeği ise gün aşırı yıkamak daha uygun olacaktır.

BANYO SUYUNUN SICAKLIĞI 36,5 °C OLMALI

Banyo saati için en uygun vakit, bebeğin rahat ve uzun uyumasına olanak sağlayan bir zaman dilimi öncesidir. Bu nedenle bebeği beslemeden veya besledikten 1-1,5 saat sonra yıkamak daha doğru olur.

Uni Baby Yenidoğan

YENİDOĞAN CİLDİNE PAMUK MENDİL DEĞER!

Pamuk Mendil

PAMUK + SAFLAŞTIRILMIŞ SU

Eczacıbaşı

www.unibaby.com.tr /unibabyailesi

Bebeğinizin banyo rutini için gerekli malzemeler;

- Küvet
- Küvet filesi
- Bebeğe ait bir kova ve maşrapa
- Suyun ısısını kontrol etmek için banyo termometresi
- Bebek saç/vücut şampuanı
- Doğal ve yumuşak banyo süngeri
- % 100 pamuklu bornoz
- Bebek saç tarağı
- Bebek yağı
- Pişik kremi
- Her banyo sonrası için temiz ve pamuklu kıyafetler

Su sıcaklığı bebeğin vücut ısısına yakın olmalıdır. Bu nedenle su sıcaklığının en ideali 36,5 °C'dir. Suyun ısısını; kol dirseğinizi veya el bileğinizin içini suyla temas ettirerek kontrol edebilirsiniz. Oda sıcaklığının ise 22-26°C arasında olması gerekir.

CİLDİ HASSAS İSE DOKTORA DANIŞIN

Bebeği yıkarken kullanılacak kozmetik ürünlerin seçiminde dikkatli olunmalıdır. Bebekler için özel olarak üretilen, PH oranı ayarlanmış, göz yakmayan ve paraben içermeyen temizlik ürünleri tercih edilmelidir. Bebeklerin cildi yetişkinlere nazaran daha hassas ve ince bir yapıya sahip olduğundan uygun olmayan temizlik ürünleri bebeğin cildinde tahrişe ve kurumaya neden olabilir. Bu nedenle kullanılan şampuanın bebeğin cildine uygun olması gerekir. Sağlıklı, cildi hassas olmayan bebekleri normal çeşme suyu ile yıkamanın herhangi bir sakıncası yoktur. Eğer bebek hassas bir bünyeye sahipse, kullanılacak şampuan, sabun ve su seçimi mutlaka çocuk doktoruna danışılarak yapılmalıdır. Bebeğin vücudunu yıkamak için kullanılan lif, sünger gibi malzemelerin de yumuşak olmasına özen gösterilmelidir. Bebek her yıkandığında şampuan ya da sabun kullanma zorunluluğu yoktur. Bu ürünlerin haftada 1 ya da 2 defa kullanımı yeterli olacaktır. Geri kalan günlerde bebek, yalnızca su ile yıkanmalıdır.

ORTAM ISISI VE MALZEMELER ÖNCEDEN AYARLANMALI

Bebek banyosuna başlarken dikkat edilecek ilk nokta, oda ısısının bebeğe uygun olmasıdır. Bebeğin üzerindeki kıyafetleri çıkarmadan önce ortamın ve malzemelerin hazırlığı eksiksiz şekilde tamamlanmalıdır. Derecesi ayarlanmış su, temiz bir su kabı, şampuan, sabun, banyo lifi, banyo havlusu, küvet, bebek yağı, vücut losyonu, bebek bezi ve kıyafeti banyo öncesi temin edilmelidir. Aksi takdirde bebeğin vücudunda ısı kaybı oluşabilir. Ayrıca bebeği yıkarken bir yardımcının olması da anneye kolaylık sağlar. Banyo yaparken vücut ısısının korunması için bebeğin ayaklarının suyun içerisinde olmasına özen gösterilmelidir.

BEBEĞİN ÖNCE ÖN GÖVDESİ YIKANMALI

Ortam ısısı ve malzemeler hazırlandıktan sonra bebeğin kıyafetleri çıkarılarak banyoya başlanabilir. Banyoya bebeğin ayakları suya sokularak başlanmalıdır. Banyo yaptırırken öncelikle bebeğin ön gövdesi, sonrasında bebek yüzüstü çevrilerek arka tarafı yıkanmalıdır. Bebeği yıkarken yüzü aşağıya bakacak şekilde, göğüs ve karnından kavrayarak tutulabilir. Sırtüstü tutuluyorsa da, başını elle desteklemek gerekir. Bebeklerin ısı kayıpları en fazla başlarından olur. Bu sebeple en son da bebeğin başı yıkanır. Banyo esnasında bebeğin iyice durulanması ve sonrasında kurulanması önemlidir. Bu nedenle kullanılacak havlunun yumuşak ve pamuklu olmasına da dikkat edilmelidir. Banyo sonrası vücudunda kuruluk var ise cilt yapısına uygun solüsyonlarla vücut bakımı yapılabilir.

SU YUTARSA PANİKLEMEYİN!

Anne ve babaları tedirgin eden konulardan biri de banyo esnasında bebeğin kulaklarına ve ağzına su kaçmasıdır. Ancak bu durum oldukça normaldir. Bebeğin kulaklarına su kaçtığında herhangi bir müdahalede bulunulmasına gerek yoktur. Çünkü kulağa kaçan su daha sonra kendiliğinden atılır. Eğer bebek su yutarsa da hapşırarak ya da öksürerek yuttuğu suyu kendiliğinden çıkaracaktır. Burada önemli olan husus banyo yaptıracak ebeveynin paniklememesi ve sakin olmasıdır.

İLK BANYO KORDON DÜŞTÜKTEN SONRA...

Bebeğin kordonu düşmeden banyo yaptırılması sağlıklı olmayabilir. Çünkü göbek kordonu yıkama esnasında ıslanacağı için kolaylıkla enfeksiyon kapabilir. Ancak kordon düşene kadar bebeğin yüzü dâhil tüm vücudu önce kaynamış sonra ise ılıtılmış su ve pamuk ile silinebilir ve çamaşırları sıkça değiştirilebilir. Tabi temizleme işlemi sonrası kordon ve çevresinin çok iyi kurulandığından emin olunmalıdır. Nemli kalan kordon enfeksiyonlara açık hale gelebilir. Ayrıca ıslanan ve sonrasında nemli kalan kordonun düşme süresi uzayabilir. Dünya Sağlık Örgütü de göbek kordonunun hızlı ve sağlıklı düşmesi için kuru ve temiz kalması gerektiğini belirtiyor. Göbek bağı kuruyup düştükten sonra bebeğe banyo yaptırmanın hiçbir sakıncası yoktur.

Becutan

Hassas ilk dokunuş

Sağlıklı ve neşeli bir banyo bebeğinizin doğal ihtiyacıdır. BECUTAN ile onun temiz ve keyifli kalmasına yardımcı olun.

Becutan Yulaf Özlü Bebek Şampuanının özenle seçilen doğal aktif bileşenlerinin kombinasyonu, saç ve kafa derisini kökünden temizler ve aynı zamanda kafa derisinin bakımını sağlar ve korur.

- Dermatologlar ve Pediatristlerle iş birliğiyle geliştirilmiştir.
- pH değerleri bebek cildi ile uyumludur.
- Paraben içermez.
- Sabun içermez.
- Alkol içermez.

DERMATOLOGICALLY TESTED

www.becutan.com/tr

Türkiye distribütörü
ERS TRADING
www.ers-trading.com

Becutan ürünleri www.cocukmarket.com, www.n11.com ve www.hepsiburada.com 'da

ALKALOID SKOPJE

Fresh'n Soft, Islak Mendil

Dalin, Bebek Bakım Örtüsü

La Roche-Posay Lipikar BAUME AP+, Kuru Ve Atopiye Eğilimli Ciltler İçin Vücut Bakım Kremi

Hassas ciltlere hassas ürünler

Ebeveyn olmaya hazırlandığınız veya bebeğinizi kucağınıza aldığınız bu günlerde, biliyoruz ki yenidoğanın hassas ve ince yapılı cildini korumak, cilt problemlerine karşı önlemler almak en büyük arzunuz. Yenidoğanlara özel geliştirilen ürünler ile bunu sağlamak oldukça kolay...

Becutan, Balık Yağlı Bebek Bakım Merhemi

Lansinoh, Biberon

Lansinoh, Süt Saklama Poşeti

Dalin, Sıvı Çamaşır Deterjanı

Wee Baby, Emzik

HER YERDE YANINIZDA

Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü, zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar.
Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız.

Annelik kelimelere sığdıramayacağınız bir duygu kümesi

"Bence annelik bütün dünyaya tek başına kafa tutabilecek gücünün olduğunu düşündüren çok tehlikeli ama bir o kadar da muhteşem bir duygu. Çünkü siz annesiniz..."

Derleyen: Elif Küçük

SELDA UÇAR, KREATİF DİREKTÖR, 2 YAŞINDAKİ DEMİR'İN ANNESİ

Sene 2003... İlk profesyonel is deneyimime başladığım şirkette eşim Mağaza Müdürü olarak çalışıyordu. Çok kısa sürede çok iyi iki arkadaş olduk. O kadar yakın ki her şeyini bilirdim. Gel zaman git zaman, bu kadar iyi anlaşan bu iki arkadaş birbirine duygusal olarak da bağlanmış oldu. Ve 2010'da bu bağı sonsuza kadar mühürledik... Evliliğimizin beşinci yılında ise aslında geç kalınmış ama tamamen planlı bir hamilelik oldu.

RAHAT BİR GEBELİK GEÇİRDİM

Benim ilk hamileliğim boş gebelik sebebiyle sonlandırılmak zorunda kalmıştı. İlkinde yaşadığım bu can sıkıcı tecrübeden sonra o heyecanlarım, Demir'e hamileliğimin ancak 12. haftasında keyifle yaşama evresine geçmişti. Sonrasında da çok çok rahat bir gebelik dönemi geçirdim. Karnımda büyüyen bu minik adam annesini hiç üzmedi diyebilirim. Baştan beri belirsiz olan şeyler beni rahatsız etmiştir. Normal doğum da bu belirsizliklerden biri bence... Bu yüzden Demir'i genel anestezi ile dünyaya getirmek başından beri aklımdaki tek seçenekti 'başka bir sorun yaşamamak kaydıyla'. Bu sebeple sevgili doktorum Prof. Dr. Engin Oral ile 38. haftada Demir'in doğumunu planladık ve öyle de oldu. Çok şükür hiçbir sıkıntı yaşamadan iki gecenin sonunda evimize gidebildik.

TECRÜBESİZLİĞİN GETİRDİĞİ SIKINTILAR YAŞADIK

İlk ayımız biraz tecrübesizliğin getirdiği sıkıntılarla geçti. Aslında Demir sakin bir bebekti ancak özellikle birinci ayında emzirme stresi ve sütümün az gelmesi sebebiyle stresli günler yaşadık. Tabii, tecrübesizlikten sütümün az gelme ihtimalini hiç aklıma getirmediğim için bu büyük travmalara sebep oluyordu. Keşke etrafımdan birileri bana devam sütü alternatifini hatırlatsaydı değil mi? Bir de 15 günlük bir lohusa depresyonu üzerine eklenince 'çok tatlı!' bir insana dönüşüverdim. Demir 1,5 aylıkken menenjit teşhisi ile 14 günlük bir hastane tecrübemiz oldu. Neyse ki, erken antibiyotik tedavisi sayesinde virüs etkisiz hale getirildi ve oğlumuzla sağlıklı bir şekilde evimize döndük. Sonrası gözümüz önünde her geçen gün büyüyen muhteşem bir güzellik...

EMPATİ BECERİM GELİŞTİ

Eşim her zaman her konuda tam bir aile babasıdır. Bu durum çocuğumuz olmadan önce de böyleydi. Elinden gelen her konuda bana hep sonsuz destek olmuştur. Biraz fazla evhamlı bir babadır ama biz onu bütün bu evhamlarıyla seviyoruz. Çocuktan sonra hayatta birinci sırama sağlık yerleşti. Empati becerim tavan yaptı. Her gördüğüm küçük çocukta kendi çocuğumu düşünüp gözleri dolan bir insan haline döndüm. Çok değişik bir duygu. Asla kelimelere sığdıramayacağınız bir duygu kümesi. Annelerimizin dediği gibi; 'Anne olunca anlaşılacak bir şey' kısacası... Bence annelik bütün dünyaya tek başına kafa tutabilecek gücünün olduğunu düşündüren çok tehlikeli ama bir o kadar da muhteşem bir duygu. Çünkü siz annesiniz...

İŞİMİ İŞTE BIRAKABİLEN ŞANSLI ANNELERDENİM

Ben çalışan bir anneyim... Özel bir şirkette kreatif direktörlük yapıyorum. Yaptığım iş sebebiyle oğluma zaman ayırmakta zorluk çekmiyorum. İşimi işte bırakabilen şanslı annelerden biriyim sanırım. İşimi severek yapıyor olmam oğluma da daha kaliteli zaman ayırabilmemi sağlıyor çünkü kafam gereksiz ayrıntılarla dolu gitmiyorum oğlumun yanına. Bu da zamanın kalitesini çok etkiliyor. Onunla her şeyi yapmaktan çok büyük keyif alıyorum. Hele ki onun eşlik edeceği oyunları bulmaya çalışmak beni de heyecanlandırıyor. Bu aralar konuşmayı da çözmesiyle birlikte aslında her anımız çok komik ve bir o kadar da ilginç olabiliyor. Ama sanırım en şaşırdığım şey bizim evimizin tam yanında bir Atatürk heykeli bulunuyor. Demir de sekiz aylık. Her zaman en sevdiği şey camdan dışarıyı seyretmek olmuştur. Ben kendisine dışarıda gördüklerimi hep anlatırdım, o da dinlerdi. Bir gün yine cam kenarındayız. Henüz anne de baba da dememiş... Ben ona arabaları, ağaçları, köpekleri anlatırken kendisi bana 'Atatü' demez mi... Ben kulaklarıma inanamaz halde ona bakarken bir daha söyledi. O anda ilk kelimesinin Atatürk olmasına mı sevineyim, anne dememesine mi bozulayım bilemeden gülmeye başladım. Sonra benim kahkahalarıma o da eşlik etti. ■

ANNELERE TAVSİYELER

❊ Annelik tamamen içgüdüsel bir hal…

❊ Bu sebeple herkesin ki birbirinden farklı olacaktır. Yani, annelikte tek bir doğru yoktur.

❊ Her anne içindeki sesi dinlesin. O ses her zaman onları doğru yolda tutacaktır.

Diş Hekimi Songül Uçar Kaptanoğlu

El-Ayak-Ağız HASTALIĞI MI?

El-Ayak-Ağız Hastalığı bulaşıcı özelliğiyle son zamanlarda tanınmaya başlandı. Aşısı ve ilacı da henüz yok. Peki, bu dönemde ebeveynler nasıl önlemler almalı?

Önceleri birçok annenin hiç duymadığı bir hastalık olan el-ayak-ağız hastalığı son zamanlarda bilinilirliğini artırmış gibi gözüküyor. Bunun nedeni ise hastalığın bulaşıcı olması...
Bu hastalığın kaynağı, enterovirüs ailesinden coxsacki virüsüdür. Bu virüsün yol açtığı semptomlar ilk başta sıradan bir grip sanılabilir. Bunun sebebi; hastalığın boğaz ağrısı, ateş, iştahsızlık ile başlamasıdır. Fakat 2-3 gün sonra görülen ağız içi aftlar, ağız çevresi ağrılı ve sulu döküntüler, yutma güçlüğü, el ve ayak parmakları arasında kızarıklık ve sonrasında görülen döküntüler işin rengini değiştirir ve doğru teşhis konulmasına yardımcı olur.
El-Ayak-Ağız Hastalığı'nın maalesef bir aşısı ya da ilacı yok. Bakteriyel kaynaklı olmadığı için antibiyotikler de işe yaramıyor. Bu dönemde çocuğunuzun beslenme problemleri en büyük sıkıntı oluyor. Ağızdaki yaralar ve boğaz ağrısını takip eden yutma güçlüğü çocuğunuzun iyi beslenememesi ve iyileşme süresini uzatması anlamına geliyor.

Bu dönemde çocuğumu nasıl beslemeliyim?
Ağız içindeki ağrılı yaralar sebebiyle sert gıdalardan uzak durmak gerekir. Vitamin değeri yüksek çorbalar, yoğurt ayran gibi protein takviyeleri, az şekerli komposto, güzelce yumuşatılmış, iyi pişirilmiş baklagiller, hastalığını biraz unutturmak için eğlenceli karışımlar (blenderda hazırlanmış meyveli sütler) bu dönemde hem iyileşmeyi hızlandıracak hem de çocuğunuzun canı yanmadan beslenmesini sağlayacaktır.

Ağız içi yaralar için kullanılabilecek ilaç var mıdır?
Ağrıları dindirmek için ağız yoluyla alınan ilaçlar (doktorunuzun reçete ettiği) çocuğunuzu bir miktar rahatlatır. B vitamini takviyesi iyileşmeyi hızlandırır. Bu takviyeyi ilaç yoluyla ya da yeşil yapraklı çiğ sebzelerle elde edebilirsiniz. Eczanelerde satılan aft kremleri, bebeklerin diş çıkartırken kullandığı rahatlatıcı jeller de sıkıntıların azalmasına yardımcı olacaktır.

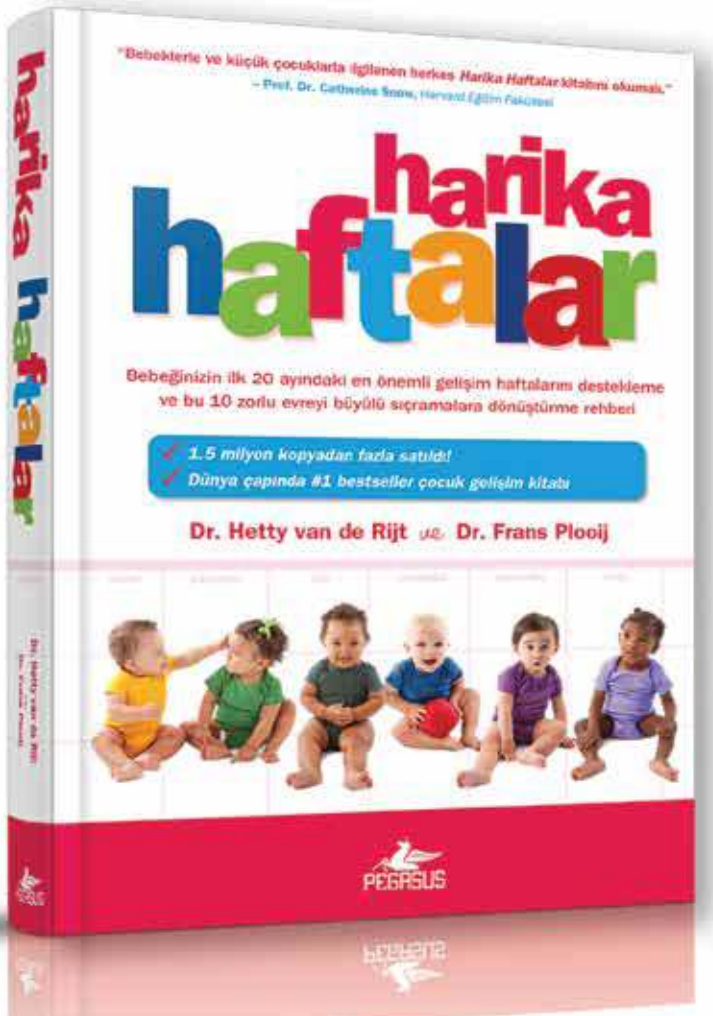
Hastalık ne zaman geçer?
Hastalık genellikle iyi beslenme ve istirahat ile 10 günde kendiliğinden geçer.

Hastalıktan korunmak için ne yapmalıyım?
Hastalıktan korunmak için en önemli silah hijyendir. Elleri sık sık ve güzelce yıkamak çok önemlidir. Çok kalabalık havuzlarda yüzmemek, hasta birinin olduğu ortamda durmamak ya da ortamı havalandırmak, kreş gibi ortamlarda ortak kullanım alanlarının sıklıkla dezenfekte edilmesi hastalıktan korunmak için alınması gereken önlemlerdir. ■

✓ 1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!
✓ Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı

harika haftalar

Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi

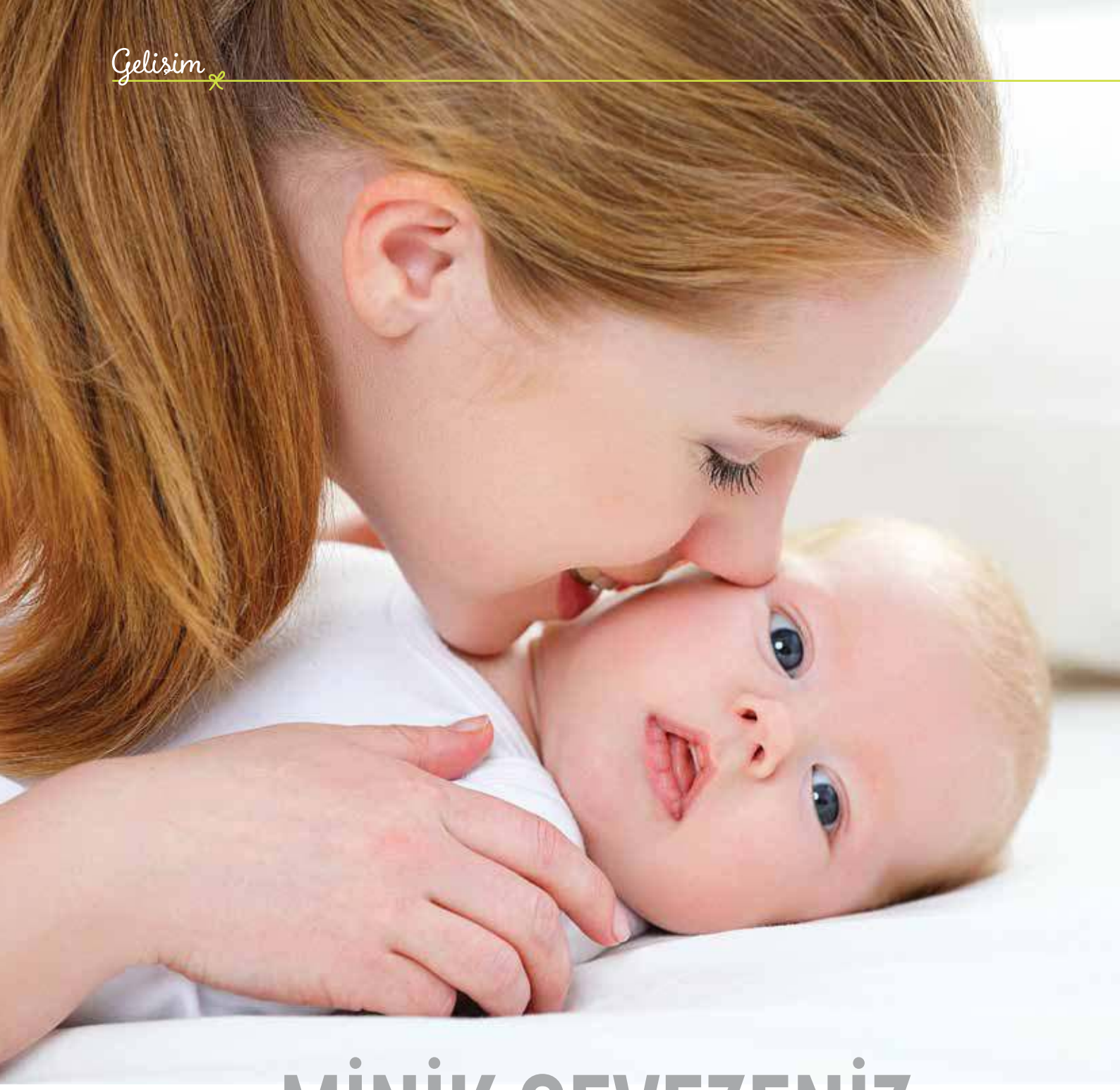


"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
– Prof. Dr. Philip J. Runkel, Oregon Üniversitesi

"Bebeklerle ve küçük çocuklarla ilgilenen herkes *Harika Haftalar* kitabını okumalı."
– Prof. Dr. Catherine Snow, Harvard Eğitim Fakültesi

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

facebook.com/pegasusyayinlari
twitter.com/pegasusyayinevi
instagram.com/pegasusyayinlari



MİNİK GEVEZENİZ İş Başında!

Bak şu konuşana! Evet, çocuğunuzun konuşma zamanı geldi çattı. Peki onun konuşmasını nasıl geliştireceksiniz? Tabii ki önerilerimizle...

Derleyen: Buket Cengizalp

Onu kucağınıza aldığınız ilk gün, dün gibi değil mi? Oysa miniğiniz şimdi yürüyor ve konuşmaya çalışıyor. Onunla okul yollarında geçireceğiniz zamanlar, edeceğiniz sohbetler çok yakın... Derken bir de bakmışsınız üniversite mezuniyeti gelip çatmış! Zaman bebeğinizle su gibi geçiyor değil mi? Konuşma becerisi çocuktan çocuğa değişir. Kimisi 1-1.5 yaşında kimisi 3 yaşında konuşur. Geç konuşan çocukların erken konuşan çocuklara göre zihin gelişimi açısından bir fark yoktur, bu sadece gelişim yapısıyla ilgilidir. Tıpkı diğer her şeyde olduğu gibi... Ancak çocuğunuzun konuşmasının sağlıklı gelişiminde size çok şey düşüyor. Ne mi? Onunla bol bol konuşmak... Her çocuğun konuşma stili farklıdır. Kimi birkaç kelimeyi teker teker söyler, kimi 3 yaşında direkt cümle kurarak konuşmaya başlar. Hadi onu minik bir geveze yapalım! Miniğiniz kaç yaşında olursa olsun onunla iletişim halinde olmalısınız. Bu sayede konuşmayı en iyi şekilde öğrenecektir. Geç de konuşsa iletişimi güçlenir. O nedenle ilk günden itibaren miniğinizle bol bol konuşun. Uzmanlar, gün içinde ne kadar yoğun olursanız olun, çocuğunuzla mutlaka göz göze gelip iletişim kurun diyor. Onun gözlerinin içine bakarak konuşmanız çok önemli. Bu ileriki hayatındaki iletişim gücünün temelini atacak. Şimdi, kendinize bir sorun: Bebeğinizi gerçekten dinliyor musunuz? Henüz bebek dahi olsa aguluyor bile olsa, onları dinliyor musunuz? Agulaması bile size bir şey anlatır.

Diyelim ki miniğiniz agulamaya başladı ve siz de bir işle meşgulsünüz. Hemen işinizi yarım bırakıp onunla ilgilenmeye ve gözlerinin içine bakmaya başlayın. Tabii bu her zaman mümkün olmayabilir ama mümkün olan zamanlarda siz bunu mutlaka yapın. İş bekler, ama bebeğinizle olan iletişiminiz, o anlar geri gelmez... Siz bir şeylerle meşgulken bebeğinizi oyalamak için dış seslerden yararlanabilirsiniz, müzik, kalabalık insanların sesi gibi... Ama bu sadece bir süre etkili olur. Çocuğunuzun sizin gözlerinizin içine bakmaya ihtiyacı var. Onunla iletişim kurmanıza... Çocuğunuzla iletişime geçmenin zamanı yok. Doğduğu günden itibaren onunla konuşmaya başlayın. Unutmayın çocuğunuz konuşmaya başlamadan önce sizi anlamaya, algılamaya başlar. O nedenle algılarını ne kadar erken açarsanız o kadar iyi. Bebeğiniz sesleri algılamaya başladığında olaylarla bağları da kurar. Örneğin mikrodalga fırının sesini duyduğunda yemek saatinin de yaklaştığını anlar. Zil çaldığında babasının işten geldiğini anlar ve babasına yaptığı agucukları yapmaya başlar.

Bir gün bir de bakmışsınız minik meleğiniz size "Anne" diyor. Ama bu aşamaya gelene dek hazırlık aşaması da önemli. Yani sesleri duyması, algılaması, sizi dinlemesi, dudaklarınızın hareketlerini gözlemlemesi gibi...

SOHBET ZAMANI

Sadece halının üzerine çocuğunuzla birlikte uzanın ve konuşması için onu cesaretlendirin. En sevdiği oyuncakları yanınıza alın. Hangi oyuncağına baktığını anlamaya çalışın ve o oyuncak üzerinden konuşun. Örneğin pelüş ayıcığına bakıyorsa nasıl bir ayıcık olduğunu tarif edin. Tüyleri yumuşacık ayıcık susamış mı? Yoksa acıkmış mı? Yoksa canı sizinle konuşmak mı istiyor? Bu soruları siz yanıtlayın ona çok soru sormayın. Soru sormak yerine cümleler kurun. Böylece onu sorguluyor hissine kapılmayın. Örneğin "Hadi ayıcığı yatağına yatıralım, uykusu gelmiş" deyin. "Ayıcığın nesi var? Uykusu mu var?" diye sormayın.

Çocuğunuza kısa cümleler kurun. Uzun cümleler miniğinizin kafasını karıştırır. Henüz daha konuşamıyorsa tek tek kelimeleri ona söyleyin sık sık. Kedi, köpek, anne, baba gibi... Bu sözcükleri söylemeye başladığında bu defa yanlarına sıfatlar ekleyip tekrar tekrar söyleyin. Bir süre sonra bu kelime gruplarını da söylemeye başlayacaktır: Güzel kedicik, mutlu baba, iyi anne gibi... Eğer bir türlü söylemiyorsa yılmayın ve asla ona söyleyemediği için kızmayın. Şakadan dahi olsa ona "Hadi kızım/oğlum konuş artık çok yoruldum ama" gibi negatif cümleler kurmayın.

Bebeğinizle birlikte vakit geçirmeniz çok önemli. Onunla birlikte yemek yiyin ya da o yemek

1 Bekleyin!
Çocukların duyduklarını algılamaları yetişkinlere göre daha uzun süre alır. 12 saniye kadar! Dolayısıyla çocuğunuza bir şey söyledikten sonra bir süre bekleyin ki algılasın, anlasın.

2 Konuşma Zamanı Yaratın
Günün belli zamanlarında konuşun. Tabii sık sık ve her zaman iletişim halinde olun onunla ama özellikle belli zamanlarda konuşun. Örneğin altını değiştirirken, giydirirken öğrenmesini istediğiniz sözcükleri cümle içinde kullanın ve tekrarlayın.

3 Rahat Olun
Çocuklar çok çabuk sıkılır. Sanmayın ki sizinle ilgilenmiyor. Eğer konuştuklarınızdan ya da o an yaptığınız aktiviteden sıkıldıysa hemen başka bir şey bulun. İlgisini değiştirin.

4 Doğrusunu Söyleyin
Eğer çocuğunuz "Tedi" diyorsa siz doğrusunu söyleyin: "Evet anneciğim kedi. O bir kedi!" gibi. Yanlış söylediği şekilde tekrarlamayıp doğrusunu söylerseniz telaffuzu çok daha hızlı gelişir.

5 İkinci Dil
Çocuğunuza ikinci bir dil öğretmek istiyorsanız bebekliğinden itibaren o dilde de konuşun. Bazı uzmanlar, örneğin çocuğunuza İngilizce öğretmek istiyorsanız sürekli o dili konuşmanız gerektiğini söylüyor, bazı uzmanlarsa Türkçeyle birlikte İngilizce konuşmanızın yeterli olacağını söylüyor. Tercih sizin.

6 Egzersiz Yaptırın
Diş fırçalamak, yemek yemek bir konuşma egzersizi. Arada sırada onunla diş fırçalıyormuş gibi, yemek yiyormuş gibi ağzını oynatmasını söyleyin. Öğreteceğiniz kelimeyi bu egzersizlerden sonra tekrarlayın.

yerken siz de karşısına oturun. Onunla iletişim kurun. Konuşun onunla. Sağlıklı iletişimin temeli birlikte vakit geçirmektir unutmayın. Aguladığı zaman, pek anlamı olmayan sesler çıkardığı zaman onu cesaretlendirin: "Aferin benim akıllı yavruma, aferin sana süpersin!" gibi cesaretlendirici cümleleri mutlaka kurun. Çocuğunuzun konuşmasına yardımcı olan bir diğer şey de sesler. Çocuğunuza müzik dinletin, parktaki çocukların seslerine kulak vermesini sağlayın. Dışarıda hayat var! Havalar güzel artık, onu bol bol sokağa çıkarın. Evde televizyon karşısında vakit geçirmesin.

FİZİKSEL KOLAYLIK
Çocuğunuzun konuşmasına fiziksel olarak yardımcı olmanız, onun ileride de diksiyonu düzgün ve etkili şekilde konuşmasını sağlar. Şöyle bir örnek verelim: Nasıl oyuncular düzgün konuşabilmek, ağızlarını, dil ve diş yapılarını düzgün konuşmaya hazırlamak için tekerleme söylerler, siz de miniğinizin ağzını konuşurken doğru kullanmasını sağlayın.
Sözcükleri o tabii ki dilinin döndüğü kadar yalan yanlış söyleyecektir. "Su"ya "bu" "ekmek" sözcüğüne "emmek" gibi sevimli sevimli şeyler söyleyecek. Ama burada size düşen onun söylediği şekilde tekrarlamamanız. "Evet anneciğim su, ekmek" diye doğrularını söyleyin.

ONU MOTİVE EDİN
Eveeet, miniğiniz yavaş yavaş konuşmaya başladı. Peki, siz onu bu konuda ne kadar motive ediyorsunuz? Her şey bir mucizeymiş gibi davranın örneğin! Ne de olsa o dünyayı yeni keşfediyor ve şaşıracağı o kadar çok şey var ki... Yanlış anlaşılmasın! Biz burada pahalı oyuncaklardan ya da lüks doğa seyahatlerinden söz etmiyoruz. Sadece bebeğiniz oynarken konuşun. "Eveeeet, şimdi yapbozumuzu yapmaya başlıyoruz... Bu yeşil yaprak hangi parçaya ait olabilir acaba? Evet anneciğim buldun, bravo sana. Yap-rak, yap-rak, yap-raaak... Sen de söyle hadi kızım/oğlum. Aferin sanaaa..." İşte hepsi bu... İlk defa yapboz oynaması, ilk defa denize girmesi, ilk defa yağmurda ıslanması, ilk defa yakından bir martı görmesi... Tüm bunların hepsi çocuğunuz için birer doğa harikası. Onun farkındalığını artırmak için bol bol konuşun.
Oyuncaklarıyla bir tiyatro yaratın, kukla oynatın. Kahkahalarla gülecek hem eğlenecek hem dinleyecek hem öğrenecek. Oyun oynarken arada bir kelimeyi sık sık tekrar edin ve ona da söylemesi için fırsat verip bekleyin. Söylediği zaman da oyuncaklar alkışlıyormuş gibi yapın. Ne kadar eğlendiğini görünce siz de eğleneceksiniz. Peluş ayıcığıyla konuşurken ilk başlarda kendinizi biraz tuhaf ve komik bulabilirsiniz, ama sonra alışacaksınız... Özellikle 6. aydan itibaren çocukların dil gelişimi başlar. O nedenle onunla bol bol göz teması kurup "Cee eee" gibi oyunları oynamaya başlayın. Ayrıca onu oturtun kucağınıza ve başlayın şarkılar söylemeye. "Kırmızı balık gölde, kıvrıla kıvrıla yüzüyoooor..." Bir yandan da söylediğiniz kelimelerin hareketlerini mümkün olduğunca yapmaya çalışın.
1 yaşından 2 yaşına kadar olan sürede miniğinizin gelişimine uygun aktiviteler yapmanız çok önemli. Onunla "Kutu kutu pense" oyununu oynamaya başlayabilirsiniz örneğin. Eğer 2 yaşındaki çocuğunuza hala "Ce ee" oyunu oynarsanız sıkılır ve oynamak istemez haliyle. Çocuğunuza defalarca "Merhaba" demek yerine uygulamalı olarak bu sözcüğü öğretebilirsiniz. Birilerini gördüğünüzde selam verip merhaba derseniz hayatın pratiği içerisinde çocuğunuz da merhaba demeyi öğrenecektir.
Çocuğunuzla kaliteli ve doğru ➳

HOME
Confetti
K·I·D·S
Roads
Sunny Day
BABY
Air Balloon
Happy Giraffe
Yeni
2018
Kreasyon
Spotty Elephant
Confetti Kids halıları ;
• Hav bırakmaz
• Anti-bakteriyel
• Kaymaz tabanlı
Çocuk halılarımızın
tüm modelleri için:
www.benimhalim.com

zaman geçirmeniz önemli. Onunla parka gidin. Giderken de sık sık cümleler kurun. Uzun ve karmaşık cümleler yerine onun anlayabileceği cümleler olsun bunlar tabii. Saatlerce televizyon karşısında ya da akıllı telefonlarda çizgi film izleyerek zaman geçirmek yerine yarım saat göz göze gelip, gülerek söyleyeceğiniz şarkılar ona çok daha iyi gelecek. Unutmayın, bu zamanları bir daha geri gelmeyecek. Sizinle ne kadar göz teması kurarsa, onunla ne kadar konuşursanız, ileride o kadar iletişimi güçlü, mutlu ve özgüveni yüksek bir birey olur! ■

NE ZAMAN NE SÖYLEYEBİLİR?

Her ne kadar her çocuğun gelişimi birbirinden farklı olsa da aşağıda size genel bir konuşma tablosu vereceğiz. Dediğimiz gibi bu genel bir tablodur. Eğer çocuğunuz belirttiğimiz skalada o sözcükleri söyleyemiyorsa endişe etmeyin.

İLK YAŞGÜNÜ

İlk sözcüklerini söylemeye başlar. Heceler. Birtakım sesler çıkarır. Sizin konuşmanıza karşılık sesler çıkararak cevap vermeye çalışır.

18. AYDAN İTİBAREN

İki kelimeyi yan yana söylemeye başlar. Bu, onun ilk cümle kurmasıdır. Sizinki cümle inşa ediyor!

2 YAŞINDAN İTİBAREN

Kısa cümleler kurmaya başlar! Büyüyor miniğiniz…

30 AYLIKTAN İTİBAREN

Artık 2-3 cümleyi bir arada kurmaya başlar.

3 YAŞINDAN İTİBAREN

Artık söyledikleri anlaşılır hale gelir. Ancak 4 yaşından önce dedikleriniz sadece siz anlıyorsanız da endişelenmeyin. Zamanla daha anlaşılır hale gelecektir.

"19 aylık kızım İrem, 4 yaşındaki ablası Merve'yi taklit ediyor. Yavaş yavaş 2 cümleyi yan yana kurmaya başladı. Henüz benim dışımda kimse pek bir şey anlamasa da konuşmaya başladı diyebilirim!" diyor 19 aylık İrem ve 4 yaşındaki Merve'nin annesi Emin Itır Ayyıldız, 28, Ankara.

Messe Berlin

oca Exhibitions

"Türkiye'nin ilk
'Çocuk ve Aile Fuarı'nda'
buluşuyoruz..."

Mutlu Çocuk = Mutlu Aile

21–24 EYLÜL 2017

CROWNE PLAZA İSTANBUL ASIA

KONGRE MERKEZİ

Çocuk ve Aile Fuarı

KIDS AND PARENTS FAIR

www.cocukveaile.ist

"Bu Fuar 5174 sayılı kanun gereğince TOBB (Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği) denetiminde düzenlenmektedir"

Adem Güneş
Pedagog

Çocuk 7'sinde ne ise 70'inde o mudur?

İnsan yaşamının en önemli dönemi çocukluk yıllarıdır. Zira çocukluk, "hislerin" oluştuğu dönemdir. Hisler, kişiliğin ruhsal temelidir…

Mesela, çocukluk yıllarında kendisine "saygıdeğer" olarak davranılmamış, kimi zaman küçük düşürülmüş, kimi zaman aşağılanmış ve ihmale uğratılmış bir çocuğun içinde değersizlik 'hissi" oluşur. Böylesi bir hissin oluştuğu kişi, yıllar da geçse, içindeki bu histen kurtulmayı kolay kolay başaramaz. O ya da bu sebeple çocukluk döneminde ruhsal yapısında "güvensizlik" hissi oluşmuş kişi, yetişkinlik döneminde kimseye kolay kolay güvenemez. Böylesi bir kişinin siz ne kadar aklına hitap etseniz ve güven dolu sözler söyleseniz de o kişinin temel "hislerini" değiştirmedikçe güvensizliğini yok edemezsiniz.

İşte, yetişkinlik yıllarındaki psikolojik problemlerin birçoğunun kaynağı çocukluk hatıralarından edinilen böylesi hislerdir. Çocukluk yılları ise his edinim yıllarıdır…
Çocuk zihni savunmasızdır.

Bir yetişkin çocuğa nasıl davranıyorsa, çocuk, kendisinin öyle davranılması gereken biri olduğunu hisseder…

Kendisine yapılan kötü muameleyi, o yetişkinin kendisine "saygısızlığı"

olarak değil, aksine kendisinin "saygıya değmeyen biri" olduğundan kaynaklandığını hisseder. Bu yüzden bir ebeveyn çocuğuna ne kadar baskın davranırsa davransın, çocuk ertesi gün yine de kendisine baskın davranan ebeveyninin yanına sokulur, ona yaranmak için "şımarmaya, yılışmaya" başlar. Bu, çocuğun ebeveynine ihtiyacı olduğu için bir çıkar arayışı değil, 'değersiz olan kendisini' ebeveynine sevdirme çabasıdır...

Kendisine sıklıkla 'sen ne biçim çocuksun... hiç laf dinlemiyorsun... bak gelirsem kötü olur...' diye seslenilen çocuklar kendilerine çeki düzen vermek yerine, daha çok yılışır, daha çok şımarırlar... Babasından işittiği 'geri zekalı mısın oğlum sen' sözü, çocuğu söz dinler hale getirmez, geri zekalı hissi yerleştirir çocuğun ruhsal yapısının derinlerine...

Aslında bu bir çocukluk dramıdır.

Zira burada çocuk, babasının kendisine hakaret ettiğini düşünmez, kendisinin aslında gerçekten geri zekâlı biri gibi olduğuna inanır. Ve geri zekâlı olan kendisini babasına sevdirmek için ekstra bir "sevimlilik" çabasına girişir, daha çok hoplar, daha çok zıplar, dil çıkartır, güler... Bu durum çocuk açısından kendini sevdirme çabası olsa da, yetişkin için çoğu defa çocuğun şımarması olarak yorumlanır...

Eğer çocuğun davranışlarının temelinde yatan hisler ebeveyni tarafından doğru olarak algılanmaz ve o hislerin onarımı için gerekirse çocuktan özür dilenmez ise çocuktaki bu hisler bir süre sonra kalıcı hale dönüşür.

Kendisinin geri zekâlı gibi olduğuna inanan bir çocuk, artık okulda da garip garip davranışlar sergiler, derste öğretmenini, teneffüste arkadaşlarını bunaltır... Aslında böylesi durumlarda çocuğun aradığı şey "değerlilik hissidir". Ve bunu o çocuğa kim verirse, çocuk ona bağlanmaya çalışır...
Bir insanın kendisini yetişkin aynasında seyrettiği en önemli dönemi okul öncesi çocukluk dönemidir... Bu dönem, his oluşum dönemidir...

Eskiler, 'Çocuk 7 sinde neyse 70'inde de o dur' diye söylerken, bunu mu kast etmiş bilinmez ama çocukta ilk 7 yaş döneminde oluşan hisler onun gelecek yaşamında oldukça etkili olduğu bir gerçektir...

Kendisine sıklıkla 'sen ne biçim çocuksun... hiç laf dinlemiyorsun... bak gelirsem kötü olur...' diye seslenilen çocuklar kendilerine çeki düzen vermek yerine, daha çok yılışır, daha çok şımarırlar...

Omega 3 takviyesi BEBEK GELİŞİMİNİ DESTEKLİYOR

Hamilelik, duygusal bir süreç olduğu kadar aynı zamanda zorlu bir dönem... Çünkü kendi sağlığınıza dikkat ettiğiniz gibi bebeğinizin gelişimine de özen göstermeniz gerekiyor.

Özellikle, gebelik döneminde insan vücudu tarafından üretilmeyen Omega 3 yağ asitlerinin doktor tavsiyesinin ardından birtakım besinler ve balık yağı haplarıyla takviye edilmesi gerektiğini belirten Central Hospital Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr. Dr. Çetin Çom, Omega 3 takviyesi alımının önemini bizlerle paylaştı.

BALIK YAĞLARI TRİGLİSERİDLERİ DÜŞÜRMEDE ETKİLİ

Omega 3 yağları aslında kendi içinde farklı özellikleri bulunan yağ asitlerinin oluşturduğu bir gruptur. Sağlığa olan çeşitli faydaları ile öne çıkan DHA (Docosahexaenoic asit), EPA (Eicosapentaenoic asit) ve ALA (Alphalinolenic asit), Omega 3 grubunun en önemli yağlarıdır. Bu Omega3 yağları en çok balıkta bulunmakla birlikte, kandaki trigliseridleri düşürme özelliği taşır. Bu nedenle yüksek trigliseridleri düşürmek için doktor kontrolünde olmak şartıyla günde 2 - 4 gram arasında DHA/EPA içeren balık yağları alınabilir. Fakat trigliserid değerleri çok yüksek değilse en uygunu kişinin sevdiği bir balığı tüketilmesi olacaktır.

> Omega 3, gebelik zehirlenmesi, erken doğum ve düşük gibi riskleri azaltırken, doğum sonrası depresyonu da önlemeye yardımcı oluyor.

BALIK YAĞI HAPI ALMAK BALIK YEMEKLE AYNI DEĞİL

Somon, tuna, uskumru gibi balık yağı kapsüllerinin tamamı kalp için oldukça sağlıklı olan Omega 3 yağı asitleri içerir. Fakat beslenme öğünlerinde balık yemek, balık yağı haplarından alınamayacak kalsiyum, B2 ve D vitamininin de karşılanmasını sağlar. Öğünlere dâhil edilen balık çeşitleri ayrıca mükemmel bir protein kaynağı olma avantajına sahiptir. Bu nedenle özellikle gebeler haftada iki kez, et yerine balık tüketimini düşünmelidir. Ancak kalp problemleri olan anne adaylarının trigliserid seviyeleri çok yüksekse doktorları ile görüşmeleri uygun olacaktır.

ANNE VE BEBEK SAĞLIĞINI DESTEKLİYOR

Gebelik döneminde Omega 3 yağ asitlerinin alımı anne sağlığına katkı sağladığı gibi bebek gelişimi üzerinde de olumlu etki gösterir. Omega 3, gebelik zehirlenmesi, erken doğum ve düşük gibi riskleri azaltırken, doğum sonrası depresyonu da önlemeye yardımcıdır. Bu nedenle gebelerin, haftada 300 gramın üzerine çıkmamak kaydıyla düşük civa içeren türde balıklardan tüketmesi uygundur. DHA asitleri ayrıca bebeğin beyin ve göz gelişimine de destek olur.

ANNE ADAYLARI NE KADAR BALIK TÜKETMELİ?

Balık, sık sık tüketilebilecek bir besin kaynağıdır. Tercihen sardalya, hamsi, lüfer, karagöz veya levrek haftada 2 kez, 1 porsiyonu 100 gram olacak şeklinde yenebilir. Ayrıca haftalık 350 gram balık veya midye yemek çok civa içermeyen türlerde emniyetlidir.

TÜKETİLEN BALIK CİNSİNE ÇOK DİKKAT EDİLMELİ!

Balıkların gebelere katkıları olduğu kadar olumsuz etkileri de olabiliyor. Çünkü balıklar civa, polikarbonlar gibi evsel ve endüstriyel atıklara maruz kalabiliyor. Bu tip maddelerin vücuda alınması da zaman içinde gebelerde ve çocuklarda sağlık problemlerine yol açabiliyor. Hamsi, lüfer, sardalya, levrek, , mercan, karagöz, sinarit, yayın ve sazan gibi hızlı büyüyen genç balıklar daha az toksik madde içerir. Kılıç balığı, orkinos gibi büyük ve uzun yaşayan balıklar ise bünyelerinde daha çok toksik madde taşıyabilir. Bu nedenle gebelikte tüketilecek balıkların cinsine çok dikkat edilmelidir.

BALIK SEVİLMİYORSA...

Balık en iyi Omega 3 kaynağıdır. Fakat karaciğer gibi sakatatların da tüm Omega 3 ihtiyaçlarını karşılayabildiği söylenebilir. Ceviz ise, temel Omega 3 yağlarından biri olan ve vücudun üretemediği ALA asitlerini içerir. ALA aynı zamanda keten tohumu yağı gibi bitki yağlarında ve ıspanak, lahana, nane, asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Vejetaryen anneler yosun yağlarını da deneyebilir. Karides ve benzeri deniz canlılarında bulunan krill yağı, en az balık yağı kadar DHA ve EPA asitleri içerir. Bu nedenle doğal karides ve karides yağı, balık yağı kadar iyi bir Omega 3 kaynağıdır.

BALIK YAĞI HAPLARI TERCİH EDİLEBİLİR

Tüm Omega 3 kaynağı alternatiflerinin yanı sıra anne adayları tercihen besin takviyesi olarak balık hapları da kullanabilir. Fakat alınacak balık haplarının yalnız gebelere özel formüle edilmiş olanlarının seçilmesine özen gösterilmelidir. Anne adayları, hayvansal Omega 3 oranları yüksek olan ve en az 300 mg DHA yağ asitleri içeren balık hapları tüketmelidir. ■

HADİ!

Okula başlıyoruz...

'Okullu olmak!' Ebeveynler için tatlı bir telaş, çocuklar içinse büyük bir merak belki de çekince konusu... Artık o büyüdü... İlk adım bunu kabullenmek. Doğumundan bu yana yegâne öğretmeni olduğunuz evladınız geleceğinin yapı taşlarını inşa etmek için artık eğitim ve öğretim hayatına adım atıyor... Siz ebeveynlereyse bundan sonrası için daha çok görev düşüyor. Velilik vasfını yüklenirken, çocuğunuzun geleceğinden endişe duyuyor, ona en iyi imkânları sunmak istiyorsunuz. Okul seçerken nelere dikkat etmeliyim? Çocuğum okul fobisi yaşar mı? İlk gün stresini nasıl atlatırım? Beslenmesinde hangi besin gruplarına yer vermeliyim? gibi sorular zihninizi kurcalarken aradığınız soruların cevaplarını ve kurtarıcı ipuçlarını derledik.

cotton box®
SONBAHAR
& KIŞ 17-18
autumn & winter
www.cottonbox.com.tr
cottonboxcomtr
cottonbox
cottonboxtr

Çocuğum için en doğrusu hangisi?

Çocuğunuzun gelişimine yön verecek, geleceğine etki edecek olan okul seçiminde büyük bir kaygı yaşıyor ve oldukça zorlanıyorsunuz. "Çocuğum için en doğrusunu seçmeliyim!" düşüncesi omuzlarınıza ekstra bir yük bindirirken dikkat edilmesi gereken ayrıntıları gözden kaçırmamanızda fayda var...

Eğitim dünyasının içine girmeden önce ailede kreş, anaokulu, ilkokul gibi ilk basamaklara çocuk, ebeveynleri tarafından çok iyi hazırlanmalıdır." diyen Psikolog Uğur Şentürk, "Doğru okul seçimi nasıl olmalıdır?" sorusunun yanıtını arayan ebeveynlere önerilerde bulundu...

AİLE OKUL ALGISINI İYİ YÖNETMELİ

Öncelikle, eğitimin ailede başladığını unutmamak lazım... Eğitim dünyasının içine girmeden önce ailede kreş, anaokulu, ilkokul gibi ilk basamaklara çocuk, ebeveynleri tarafından çok iyi hazırlanmalıdır. Çocuk akademik eğitime başladığı andan itibaren aileden günün belli bir süresi uzak kalacağının farkındadır. İlk yaşanan zorluk bu olacağı için çocuğun okul algısı aile tarafından çok iyi yönetilmeli ve fobi oluşturulmamalıdır.

OKUL SEÇERKEN AYRINTILARA ODAKLANIN

Çocuğunuzun okul tercihlerinde dikkat edilmesi gereken birçok nokta mevcut... Kişilik özelliklerini kazanacağı ve sosyal beceri gibi yönlerini geliştireceği bu süreç için dikkat etmeniz gereken unsurları madde madde inceleyelim...

• Referans. Aileler çocuklarını kaydettirmeyi düşündükleri kurumlar hakkında daha önce o kurumdan eğitim almış olan diğer ailelerle mümkünse iletişime geçmeli ve kurum hakkında bilgiler almalıdır.

• Farklı farklı kurumların çalışanlarıyla yüz yüze görüşmeler yapılmalıdır. Sadece bir okul ile görüşme yapmak yerine düşünülen okullara ziyarette bulunup idarecileri ve öğretmenleriyle görüşmeler yapmak, işleyiş hakkında detaylı bilgiler almak gerekmektedir.

• Okulun sağlık hizmetleri var mıdır, varsa nasıl işlemektedir. Ebeveynler için çocukların sağlığı her şeyden önce gelir. Çocuklarının sağlık problemi yaşadığında okulun nasıl bir yol izlediği konusunda bilgi alınmalıdır.

• Gelişim dönemindeki çocuklar hızla büyürler ve bu büyüme sırasında davranışsal, psikolojik ya da fiziksel şikâyetler yaşayabilirler. Okulun kadrosunda bunlarla ilgili değerlendirme yapacak doktor, pedagog ve psikolog gibi uzmanların olup olmadığı öğrenilmelidir.

• Okulun akademik kadrosunun hem sayı bakımından hem de kalite açısından çocuklar için yeterli olup olmadığı öğrenilmelidir.

• Okulun fiziki koşulları çok önemlidir. Ebeveyn bilgi almak için gittiği okullarda mutlaka binayı gezmelidir. Merdiven yüksekliği, pencere yüksekliği, tuvaletlerin uygunluğu, eğitim için kullanılacak olan masa sandalye vs. gibi malzemelerin uygunluğu konusunda hem bilgi istemeli hem de gözlem yaparak çocuğun güvenliği konusunda fikir edinmelidir.

• Okulda oyun ve eğitim amaçlı kullanılan materyallerin yeterliliği ve kalitesinin uygun olup olmadığı öğrenilmelidir.

Sadece bir okul ile görüşme yapmak yerine düşünülen okullara ziyarette bulunup idarecileri ve öğretmenleriyle görüşmeler yapmak kararınızda etkili olacaktır.

• Kurumda çocukların güvenliğini sağlayan personelin varlığı ve kamera sistemi ile odaların izlenip izlenmediği öğrenilmelidir.

• Kullanılan oyun alanlarının, sınıfların, yemekhanelerin (kreşlerdeki uyku odalarının) çocuk mevcuduna göre uygun olup olmadığına bakılmalıdır. Örneğin; bir uyku odasında kaç çocuk uyuyabileceği ya da sınıflarda – oyun odalarında en fazla kaç çocuğun olacağı konusunda bilgiler alınmalıdır.

• Oyun / eğitim programı önceden öğrenilmeli ve aile eğitim – öğretim süreci boyunca programı takip etmelidir.

• Beslenme konusunda çocuklara ara öğünlerde ya da ana öğünlerde neler verildiği önceden öğrenilmelidir. Bu yemeklerin sağlıklı olması, yemek yapımında kullanılan malzemelerin taze ve katkısız olması gerekmektedir.

• Kurumun temizliği periyodik olarak yapılmalıdır. Tuvalet, mutfak vs. gibi alanların temizliği konusunda bilgiler alınmalıdır. ■

Okulun ilk günü sendroma dönüşmesin!

Ebeveyn olarak çocuğunuzun okulda geçireceği ilk günün sorunsuz geçmesini istiyor, yeni hayatının ilk günü için onu özenle hazırlıyorsunuz. Ancak bir okul günü boyunca sizlerden ayrı kalacak olma düşüncesi dahi çocuğunuzda güvensizlik ve belirsizlik hissine yol açabiliyor…

Çocuklar belirsizlik yaşadıklarında okulda kalmayı reddedebilirler. Annem beni alacak mı? İhtiyaçlarımı kime söylerim? Kimseyi tanımıyorum ne yapacağım? Evime ne kadar uzaktayım ve nasıl gideceğim? gibi sorular açık, doğru ve kesin bir şekilde çocuğa açıklanmalı, davranış olarak da tutarlı olunmalıdır.
Aile, öğretmen ve okul yönetiminin işbirliği de bu noktada çok önemlidir. Aile, öğretmen ve okul yönetimi sorun hakkında aydınlatılmalıdır. Çocuk sınıfa girmezse bile okul bahçesine götürülmeli, teneffüslerde arkadaşları ile oynaması sağlanmalıdır. Aynı süreç sınıf içinde tekrarlanmalıdır. Okula gitmiyor diye şiddete maruz bırakmak, kızmak, aşağılamak, suçlamak kesinlikle yanlıştır ve sorunu daha da ağırlaştırır. Uzman Klinik Psikolog Pelin Su Uzun okulun ilk gününün sendroma dönüşmemesi adına ebeveynlerin yapması gerekenleri anlattı ve önemli uyarılarda bulundu.

NE YAPMALI?

Çocuğunuzu okulla ilgili önceden bilgilendirin. Yemeklerini nerede yiyecekleri, tuvalet ihtiyaçlarını nasıl giderecekleri gibi günlük rutinler hakkında bilgi almak çocuğunuzu büyük ölçüde rahatlatacaktır. Unutmayın belirsizlik kaygı yaratır.
Çocuğunuz onu bıraktığınız anda tedirgin görünmeye başlarsa, kendini iyi hissedeceğini, her şeyin yolunda gideceğini ona anımsatın.
Sınıftaki diğer arkadaşlarının da onunla benzer duygular yaşayabileceklerini söyleyebilirsiniz.
Okul bittiğinde eve nasıl döneceği ve evde onu kimin karşılayacağı ile ilgili net bilgiler verin.
Özellikle kaygılı çocuklar, birinin evde kendisini karşılamayacağı düşüncesiyle okula gitmek istemeyebilir.
Okuldan geldiğinde gününün nasıl geçtiğini sorun, sizinle okul hakkında rahatça konuşabilmesini sağlayın bazı günler oldukça yorgun olabilir size bir şey anlatmayabilir bu sizi kaygılandırmasın sabırlı olun ve çocuğunuzu zorlamayın.
Ayrılırken ağlarsa, net bir tavırla gitmeniz gerektiğini sizin de belli görev ve sorumluluklarınızın olduğunu, onun da sorumluluğunun okula gitmek olduğunu belirtin, zamanla kendini daha iyi hissedeceğini söyleyebilirsiniz.
Sakin kalmaya çalışarak ona güven verin. Ebeveynle çocuk arasında kaygı, bulaşıcı bir durumdur. Çocuk, kaygı duyduğu, canı sıkıldığı her durumda ne kadar endişelendiğinizi anlamak için size bakacak ve endişeli olduğunuzu gördüğünde korkmakta haklı olduğunu düşünecektir. Bu nedenle ne kadar tedirgin ve gergin olursanız olun, dışarıdan bakıldığında sakin ve rahat görünmeye çalışın.
Vedalaşma süresini uzun tutmayın. Sınıf önünde beklemeniz çocuğunuzu daha fazla kaygılandırıp uyum süresini uzatacaktır. Çocuğunuz üzgün görünse bile ayrılma konusunda tereddüt hissetmeyin.
Çocuğunuzun ayrılmakta özellikle zorlandığı bir kişi yerine, daha rahat ayrılabildiği kişilerce okula bırakılmasını planlayın.
Çocuğunuza okulun her zaman çok eğlenceli ve çok mutlu bir ortam olacağı garantisini vermeyin. Bazen zorlandığı, sıkıldığı, yorulduğu zamanları da olabilir.
Daha sonra hayal kırıklığına uğramaması için sorduğu sorulara gerçekçi cevaplar verin.
Çocuğunuza asla tutamayacağınız sözler vermeyin. Örneğin; sınıf dışında onu bekleyeceğinizi söyleyip daha sonra gitmek durumunda kalmanız çocuğunuzun durumunu daha da zorlaştıracak ve endişesini artıracaktır. Okul idaresi, sınıf öğretmeni ve rehberlik bölümü ile iletişime geçin. Çocuğa, öğretmenine güven duyduğunuzu hissettirin ve kendisinin de güvenebileceği mesajını verin.
Çocuğunuza bu yeni başlangıçta güvendiğinizi, başarılı olacağına dair inancınızı mutlaka belirtin; çünkü çok az şey, bir insana sorumluluk vermek ve ona güvendiğinizi belli etmek kadar onun gelişmesine hizmet eder.
Çocuğunuz, herhangi bir sağlık şikâyeti ile okula gitmek istemiyorsa, öncelikle onu yargılamadan ve eleştirmeden dinlemelisiniz. Eğer rahatsız olmadığından eminseniz, ona, okulda ilgilenileceği, sizin hemen haberdar edilip okula gelebileceğini uygun bir dille açıklamalı ve okula gitmesi konusunda onu ikna etmelisiniz.
Daha sonra bu olaydan sınıf öğretmeni ve psikolojik danışmanını haberdar etmelisiniz. ■

ÇOCUĞUMUN GELECEĞİNE İLK ADIM; Kreş Eğitimi

Anneler çalışsın ya da çalışmasın, erken yaşlarda uygun çevresel uyaran, yaşıt etkileşimi ve eğitimi almayı sağlayan kreşler çocukların geleceğe uzanan ilk adımlarında oldukça önemli...

Bu düşünceyle hareket eden ailelerin kreşe olan ilgi ve ihtiyacının arttığı; günümüzde kreşe başlama yaşının ise giderek düştüğü gözlemler arasında. Çocuğunuzun kreşe gitmesine karar verirken odaklanmanız gereken noktaları ve kreşe başlamada uygun görülen yaş aralığını Koç Üniversitesi Hastanesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Tuba Mutluer paylaştı.

ÇOCUĞUNUZUN HAZIR OLDUĞUNDAN EMİN OLUN

Çoğunluk tarafından 2 yaş kreşe başlama noktası olarak gösterilse de önemli olan ebeveynlerin ihtiyaç durumu ve çocuğun hazır olup olmaması. Çocuğun aileden ne kadar uzak kalabildiği, oyun oynama yetisinin ne kadar geliştiği ve yaşıtlarıyla sosyal ilişkiler kurup kuramadığı önemlidir. 2 yaşından küçük çocuklarda ayrılık endişesi doğal gelişimin bir parçasıdır. Çocuklarının kreşe hazır olup olmadığından emin olamayan ebeveynler bu konuda uzman olan kişilerden yardım alabilirler.

KREŞ SEÇİMİNDE BUNLARI SORGULAYIN!

Ebeveynlerin öncelikle yapması gereken uygun görülen kreşleri ziyaret edip akıllarına takılan soruları yetkililere ve eğiticilere yöneltmesidir. Aşağıda yer alan sorular bu konuda yardımcı olabilir;

- Kurumun uyguladığı gelişim programı çocuğunuzun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimi açısından yeterli ve uygun mu?
- Kreşte çalışan eğitimciler alanlarında uzman mı ve yeterli eğitimi almışlar mı?
- Kreşte çalışan eğiticilerin okul öncesi öğretmenliği mezunu olması yönetmelik tarafından zorunlu tutulmaktadır ve dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biridir.
- Eğitimcilerin karşılaşılan davranış sorunlarını ile uygun biçimde idare edebiliyorlar mı?
- Okulda çocuğun ince ve kaba motor yetilerini geliştirmek için uygun araç gereçler sağlanmış mı?
- Kreş ortamının güvenliği yeterli olarak sağlanmış mı?
- Kreş yönetiminin aileye karşı tutumu nasıl? Çocuğun uygun gelişimi adına aile ile sürekli iletişimde olmaya istekliler mi? Aileye yeterli geribildirimlerde bulunulacak mı?
- Kurumda düzenli olarak bir pedagog veya psikolojik danışmandan destek alınıyor mu?

Ebeveyn olarak çocuğunuzu en yakından tanıyan kişi sizsiniz. Başkalarının tavsiyeleri veya yazılan bilgilerden daha önemlisi çocuğunuz için sıralanan gerekli koşullarını göz önünde bulundurmanız ve onun da kreş seçiminde fikrini almanız olacaktır. ■

İpek Dağıstanlı
Okul Öncesi Öğretmeni
Ebeveyn&Aile Koçu

Anaokulu seçiminizi çocuğunuz sevecek mi?

Onu kucağımıza aldığımız ilk dakikalar daha dün gibi aklımızda. Ve şimdi bebeğimiz anaokuluna başlayacak. Çünkü artık o kocaman bir çocuk.

Anaokuluna başlaması demek hem biz ebeveynler hem de çocuk için önemli bir başlangıç. Her yeni başlangıç heyecan ve kaygı getiriyorsa, en değerli varlığımız için seçeceğimiz okulu acaba sevecek mi merakı da doğal olarak oluşuyor beynimizde. Evden nasıl ayrılacak, okula uyum sağlayabilecek mi, bizi özler mi? soruları ise diğer düşündüklerimiz...

Yaşamın ilk yıllarında, özellikle ilk 3 yıl, annenin çocuğun bakımı ve eğitimi ile ilgilenmesi en sağlıklı yoldur. Ama maalesef şehir hayatının getirdiği çalışma zorunluluğu biz kadınları hemen iş hayatına başlatıyor. Durum böyle olunca aile büyüklerinden birileri ya da bakıcı anne sıcaklığıyla çocuğumuza evde eşlik ediyor. 3 yaşında anaokuluna başlamalı dediğim çocuklarımızın okula başlama yaşı son yıllarda 2 yaş civarına oldu.

İlk oğlum Emir 38 aylık anaokuluna başlamıştı. Okul öncesi öğretmeni bir anne olarak nasıl karar vermiştim o yaşta gitmesine ve gideceği okula peki? Aslında zor olmadı desem... Bazı kriterler vardı kafamda arayışım o doğrultuda olunca gezdiğim 3 okul sonrası Emir merhaba dedi okul hayatına...

Öncelikle gününün her saatinin verimli geçmesi için artık okullu olması benim için önemliydi. Sosyal bir ortamda sürekli farklı uyaranlara maruz kalması, her dakika bir şeyler öğrenmesi içimi rahatlatıyordu. Evimize en yakın okulları araştırdık eşimle. Ve onlardan birine gitmesine karar verdik. Karar ebeveynin kararı olsa da fiziki şartlarından etkilendiğimiz evimize uzak okula göndermek yoktu hayallerimiz arasında. Neden yollarda geçsin ki oyun oynayacağı saatleri diye düşündük.

Meslektaşım olan öğretmenlerin eğitimi ve tecrübesini bilmek benim ve her ebeveynin hakkı. Gelişimi için kritik bir dönemi destekleyecek tecrübeli öğretmen ise tercihimdi tabii ki. Bir de okulun ruhsatına bakmadan kayıt yaptırmadım desem şaşırmazsınız umarım.

Gelelim sınıflara ve çocuk sayısına; kapasitenin üstünde kayıt alıp tıklım tıklım sınıflarda gürültülü kalabalık bir ortama maruz bırakmıyorsunuz değil mi çocukları? diye sormuştum okul yöneticisine. Çünkü kalabalık ve gürültü gelişimi oldukça etkiler, anaokulu çocuğunun huzurlu ve sakin bir ortama ihtiyacı vardır.

Yıllar önce yaşadığım kriterleri tekrar hayata geçireceğim bu günlerde. Çünkü ikinci oğlum Almir 2,5 yaşında ve okula başlama zamanı geldi. Bizim için seçim zor olmayacak, abisinin okuluna başlayacak. Gerçekten ikinci çocuklar pek rahat büyüyormuş. Boşuna dememişler ilki sınav ikincisi tecrübe diye ebeveynliğin...

Yaşama en iyi başlangıç yeri olan anaokulu ne kadar bizim seçimimiz olsa da çocukların fiziksel, sosyal, duygusal ve bilimsel gelişimlerini en sağlıklı şekilde geçirmesini sağladıkları, yüzlerine gülümseten yer de olmalı öyle değil mi? ■

EYLÜL AYI İLE BİRLİKTE ORTAYA ÇIKAN okul fobisi

Uzman Klinik Psikolog
Büşra Şen

Okul fobisinin temelinde çoğu zaman ayrılık anksiyetesi yatar ancak sosyal anksiyete, performans anksiyetesi ve özgüven eksikliği de okul fobisi oluşmasına neden olur...

Okul korkusu, çocuklarda okula gitmek istememe durumu olarak tanımlanmaktadır. Çocuklar açıklamasını yapamadıkları bu korkuyu bastıramazlar; ebeveynler çocuğunu okula götürmeye çalışırken, çocuk korkudan direnç gösterir. Aileler de ikilem yaşarlar; hem çocuklarının okula gitmesini derslerden geri kalmamasını isterler, hem de çocuğun yoğun okul korkusu onları endişelendirir. Ailelerin çocuklarına doğru yaklaşımda bulunması, çocukların bu korkusunu kısa süre içinde yenmesini sağlayacaktır. Okul fobisinin temelinde çoğu zaman ayrılık anksiyetesi yatar ama sosyal anksiyete, performans anksiyetesi ve özgüven eksikliğinin de okul fobisi oluşmasında önemli rolü vardır. Okul fobisi için tek bir neden belirtilemez. Çocuğun kişilik yapısı, ailenin yaklaşımı, okuldan kaynaklanan faktörler birer etkendir. Aileler de farkında olmadan kendi korkularını çocuklarına yansıtabilirler. Çocuğun okula gitmekte zorlandığını fark eden aileler, çocuğun korkusunu dile getirmesi için desteklemelidirler. Bir an evvel çocuğun tekrar okula gitmesini sağlamak gerekir. Aile çocuğuna, herkes gibi onun da okula gitmesi gerektiğini ve bu konuda kesin kararlı olduğunu bildirmeli, ancak çocuğa bu konuda yardımcı

olacağını da ifade etmelidir. Okul korkusunun başlıca belirtileri şöyle sıralanabilir: Ağlama, bağırma, anneye sıkıca yapışma, okula gitmeyi reddetme, zorlandığı dönemlerde aşırı huysuzlanma, somatik yakınmalarda bulunma (karın ağrısı, baş ağrısı vb.), uyku ve yeme bozuklukları, okulda olumsuz özellikler bulma, öğretmenden yakınma gibi bahanelerle okula gitmeyi zorlaştıracak sebepler ileri sürme... Çoğu zaman evde rahattırlar. Psikolojik ağırlıklı fiziksel sorunları ortadan kaldırmak üzere öğretmen değiştirme, çocuğu daha az başarılı sınıfa alma ya da başka bir okula gönderme gibi alınabilecek önlemler sadece geçici bir süre için sonuç verir. Bu gibi durumlarda çocuklar başlangıçta mutlu ve yeni okul ortamında coşku içinde görünürler. Ancak birkaç gün ya da birkaç hafta sonra yeniden evde kalmak üzere yeni ortamla ilgili bazı yakınmalar ortaya çıkar.

OKULA YENİ BAŞLAYACAK ÇOCUKLAR NASIL BİR SÜREÇ GEÇİRİRLER?

Evden, aileden ayrılmaya alışmamış çocuklar için ilk kez okula başlamak ve bütün günü evden uzak geçirmek onların yaşam tarzında ani bir değişikliktir. Bu değişikliğin üstüne bir de dersleri öğrenme, ödev yapma, öğretmeni dinleme, okul kurallarına uyma gibi zorunluluklar bindiğinde korkabilir. Bu yüzden çocuk eğer okul öncesi eğitim almamış ve hiç evden ayrılmamışsa önceden onu okula oyunla hazırlamak, öğretmeni ile tanıştırmak, okula birlikte gideceği arkadaşlar bulmak, böylece okul ortamına, evden uzak kalma fikrine ısınmasını sağlamak gerekir. Anaokuluna başlayan çocukların zaman ve uzaklık kavramı tam oturmadığı için ilk kaygıları bu yönde olur. İlk gün okulda 1–2 saat kalmak, annenin onu ne zaman alacağını saat üzerinden göstermesi, öğretmenle tanıştırıp, nasıl yardımlar isteyeceğini anlatması çıkacak sorunları azaltabilmektedir. İlk birkaç gün çocuğun görebileceği bir yerde oturup oradan ayrılmamak da yararlı olabilmektedir. Daha önce okula gitmemiş bir çocuk için 10 günü aşan ve hiç azalmayan uyum sorunları varsa anaokuluna gitme durdurulmalıdır. ■

Bir üst sınıfa geçen çocuğunuza yaz tatilinde unuttuklarını hatırlatmak için birlikte okumalar yapabilirsiniz. Böylece zihinsel olarak kendisini okula hazır hissedecek.

Okul korkusuyla baş etmek için...

1 Sabırlı olun! Çocuğun okula alışma sürecinde sabırlı olmak, okul fobisini yenmenin önemli yoludur. Çocuğa biraz zaman verilmesi gerekir.

2 Geçmişinizde okulla ilgili yaşadığınız olumsuz deneyimleri çocuğunuzun duyabileceği bir ortamda paylaşmayın.

3 Verdiğiniz sözleri tutun, çocuğunuzu okulda bekleyeceğinize dair söz verdiğinizde sizi göremezse yaşayacağı güvensizlik okul fobisini artıracaktır.

4 Korkuları hakkında konuşmaya teşvik edin.

5 Onu yatıştırın ve gün boyunca nerelerde olacağınız, okulda acil bir durum olduğunda çocuklarla kimin ilgileneceği ve korkuları olduğunda okulda kimlerle konuşabileceği hakkında bilgi verin.

6 Okula düzenli devam etmesi konusunda ısrarlı olun. Örneğin yakınmaya devam etseler de giyinmesine, servisine binmesine ve okula kadar yürümesine yardım edin.

7 Eğer sorun zor ise; çocuğun bir-iki saatliğine, daha sonra yarım gün sonrada tam gün okula gitmesini sistematik bir yaklaşım kullanarak sağlayın.

8 Çocuğunuzun korku ve kaygılarını anlamaya çalışın ve bu kaygıları anladığınızı çocuğunuza ifade edin.

9 Çocuğunuzu okul hayatına hazırlayın. Ona okula giden çocukların hikayelerini okuyun.

10 Okul için alışveriş yapın ve bunun zevkli geçmesine dikkat edin.

11 Sabah okula gitmek üzere yapılan hazırlıkları eğlenceli hale getirin. Bir okul şarkısı söyleyin. Kahvaltıyı aceleye getirmeyin. Kahvaltıda sohbet edin, ona okulda neler yapacağını sorun, siz de gününüzü nasıl geçireceğinizi anlatın. Akşama kadar onu düşüneceğinizi söyleyin.

12 Okulun hangi gün, hangi saatte başlayıp bittiğini ona sakin sakin anlatın.

13 Yeni bir senenin ona getireceği artıları anlatın. Yeni oyunlardan, eğlencelerden ve yeni arkadaşlardan bahsedin.

14 Sadece kendisinin değil, bütün çocukların ilk gün sebebiyle endişeli olduğunu söyleyin.

15 Çocuğunuzun beslenme çantasına onu hatırladığınızı ve okuldayken onu düşündüğünüzü belirten bir not koyun.

16 Okulda oryantasyon etkinliği varsa mutlaka katılın. Böylece okula birkaç arkadaş edinmiş olarak gider.

17 Eğer çocuğun evde kalması gerekirse bunu asla eğlenceli bir hale getirmeyin.

En önemlisi bütün bunlara rağmen çocuğun korku ve kaygıları devam ediyor, rahatsızlıkları gittikçe artıyor ve yayılıyorsa mutlaka bir uzmandan değerlendirme ve yardım isteyin.

Papermate Kalem

Boyner, Yaygan Sırt Çantası

Hazırlıklar Başlasın

Okullu olmanın en güzel yanı hiç kuşkusuz alışveriş zamanıdır! Okul kıyafetinden kırtasiye malzemelerine kadar birçok seçenek sizi bekliyor.

LC Waikiki Erkek Çocuk Ayakkabı

Koton Kids Ceket

Keskin Color Trolls Serisi

Toyzz Shop Çanta

LC Waikiki Ayakkabı

Columbia Matara

Rotring Tikky Kalem

Faber Castel
Boya Kalemi

Sharpie Neon
Kalem

Edding Kalem

Letoon Spor
Ayakkabı

Boyner, Hakan
Sırt Çantası

Toyzz Shop
Kalem Kutu

Hummel Erkek
Sırt Çantası

Bonprix Tulum

D&R Kırtasiye
Malzemeleri

Hale Yöndem
Blogger anne
@halelarisa

ÇOCUKLAR İÇİN EĞLENCE: Okul Alışverişi

Ders çalışma sürecinin daha keyifli hâle gelmesi için okul alışverişine özen gösterilmeli. Peki nasıl? İşte tüyolar…

Zaman makinesi icat edilse ve bir defa geçmişe gitme hakkınız var deseler, hangi güne giderdiniz? Ben hiç şüphesiz zilin neşeyle çaldığı ilk okul günüme dönerdim. Çünkü bir çocuk, okula yeni başlıyor olsun ya da olmasın, okulun ilk gününü daima heyecan verici bulur. Yeni bir sezon, yeni arkadaşlar ve yepyeni bilgiler dört bir yanını sararken; çocuklar için en önemli şeylerden biri okul öncesi alışveriştir. Eksik bir şey kalmaması ve ders çalışma sürecinin daha keyifli hâle gelmesi için okul alışverişine özen gösterilmeli. Tabii çocuklar için ne kadar eğlenceli bir hatıra olacağını da unutmadan!

Peki nasıl? İşte tüyolar…

• Okul kıyafetleri, çocuğunuzun gittiği ya da gideceği okula göre değişiklik gösterir. Bu ücretler de her yeni sezonun başında belirlenmiş olur. Önceliği kıyafetlere vermek, hem bütçe dengenizi korur hem de sonradan oluşabilecek aksiliklere karşı (tadilat, ütü, renk seçimi vb.) koruma sağlar.

• Sadece okul üniforması mı? Mont, ayakkabı ve çorap gibi seçenekler de okul alışverişinde epey önemli. Ayakkabılar toza kire bulaşacak, montlar yağmurlarda ıslanacak… Öyleyse bu parçaların dayanıklı olmasında fayda var. Ayrıca üniforma seçimindeki çoraplarda da yedek alışkanlığı kazanırsanız okul günleri çok daha rahat geçer.

• Tek bir kırtasiye ya da mağazaya takılıp kalmamaya dikkat! Çünkü en azından üç dört yerin güncel fiyatlarını bilirseniz, karşılaştırmalı bir liste oluşturabilirsiniz.

• Okul çantasında çizgi film karakterlerinin şenliği malumunuz… Ama esas olan, çocuğunuzun boyu ve kilosuyla orantılı olması. Özellikle çift askılı çantaların işini kolaylaştıracağı kesin. Yük sırta dengeli bir biçimde yayılmalı. Ayrıca iç gözlerin de detaylarına dikkat edilmeli.

• Sadece aksesuarlarda değil, kırtasiye ürünlerinde de ilk hedefimiz sağlık, sağlık ve sağlık! Çünkü piyasada kokularına ve renklerine aldandığımız pek çok ürün, kanserojen içerik açısından denetlenmemiş olabiliyor. En az iki bölümden oluşan beslenme çantaları tercih edilmeli. Özellikle bu tür gereçlerde çok fazla baskı içeren ürünlere yönelmek uygun değil. Çünkü yine kimyasal içerik, bu kez yiyeceklerle de temas ettiğinde, çok tehlikeli olabiliyor. İyisi mi siz sade ve güvenli çantaları enfes besinlerle doldurun…

• Okul alışverişi en az okulun ilk günü kadar önemli bir hatıra… O yüzden anne ve baba mümkün mertebe çocuğun yanında olmalı. Seçenekler arasında onu dinlemeli, fikirlerini paylaşmalı. Bu sayede çocuğun güven duygusu pekişecektir.

- Son ve belki de en önemli konulardan biri, lüks tüketimden kaçınmak… Çünkü onlar çocuk ve belki de hayatta olabilecekleri en eşit çağdalar. Arkadaşlarıyla aralarında yaşanabilecek ekonomik sorunlar göz önünde bulundurulmalı. Onların görünümlerini farklılaştıran değil dostluklarını pekiştiren rotada ilerlemek uzun vadede çocuğun gelişimine katkı sağlayacaktır.

ÖÇED

Özel Çocuklar Eğitim ve Dayanışma Derneği

FARKLI GELİŞEN ÇOCUKLARDA ERKEN TANI HAYAT KURTARIR. ÇOCUKLARIMIZIN EĞİTİMİNE SİZLER DE KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ.

HESAP İSMİ :
ÖZEL ÇOCUKLAR EĞİTİM DAYANIŞMA DERNEĞİ
HESAP BİLGİLERİ :
AKBANK MECİDİYEKÖY ŞUBESİ
HESAP NUMARASI (IBAN NO) :
TR970004600133888000174201

/ocedorgtr

www.oced.org.tr

Sağlıklı Beslenme Çantası Hazırlıyoruz!

Okul çağı çocuklarının gereksinimlerini karşılamak için hem besleyici hem de severek tüketebilecekleri gıdalarla beslenmeleri şart...

Bu dönemde oldukça aktif olduklarını ve gelişimlerinin en yüksek düzeyde seyrettiğini göz önünde bulundurmak gerekiyor... Uzman Diyetisten Şefika Aydın Selçuk beslenme çantasının önemini ve beslenme çantasının olmazsa olmazlarını anlattı.

SAĞLIKLI BÜYÜME VE GELİŞME İÇİN ÖNEMLİ

Çocuğunuzu okula uygun özelliklerde ve uygun besinlerle doldurulmuş bir beslenme çantası ile yollamanız sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmesi için önemli bir anahtardır.

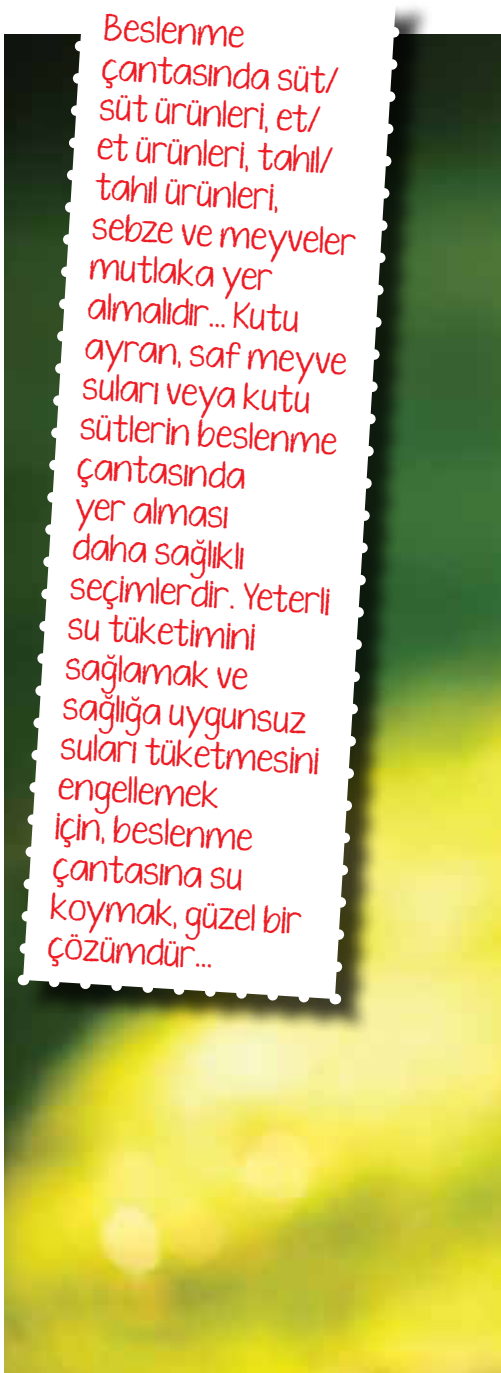
Sağlıklı bir beslenme çantası hazırlamanın en kolay yolu ise içine bütün besin gruplarından birer çeşit yerleştirmektir.

İçine koyduğunuz yiyecekler kadar önemli bir diğer konu da kullandığınız beslenme çantasının özellikleridir. Yalıtılmış bir beslenme çantası kullanmak ve sıcak havalarda beslenme çantasının kenarlarına plastik buz kalıpları yerleştirmek önemlidir. Çünkü süt, peynir, yumurta ve et gibi besinlerin oda sıcaklığında uzun süre saklanması uygun değildir ve bu durum sağlığa zarar veren bakterilerin oluşmasına imkân tanır.

Çocuğunuza beslenme çantasını serin ve güneşten uzak bir yerde saklaması gerektiğini öğretmelisiniz. Güneş altında saklanan bir beslenme çantası hem çocuğunuzun sağlığını tehdit eder, hem de içinde bulunan yiyeceklerin tadını bozacağı için çocuğunuzun açıkta satılan besinlere yönelmesine neden olabilir.

BESLENME ÇANTASININ VAZGEÇİLMEZLERİ!

• Beslenme çantasında sıkça bulunması gereken bir grup, süt ve süt ürünleridir.



Çocuğunuzun çantasında UHT sütlerin yer alması daha uygundur çünkü bu sütler kutuları açılmadığı müddetçe oda sıcaklığında da güvenle saklanabilirler. Sütün menüde bulunmadığı günlerde küçük paket yoğurtlar veya kutu ayranlar beslenme çantasında yer almalıdır. Sandviçlerin içine konulan peynir çeşitlerinin de süt ve süt ürünleri grubunda olduğunu hatırlatalım...

• İkinci besin grubu ise et ve et ürünleridir. Oda sıcaklığında saklanması en zor olan besin grubu budur. Bu sebeple, beslenme çantasına konulan bu tür besinlerin uzun süre bekletilmeden tüketilmesi gerekmektedir. Beslenme çantalarında en sık yer alan et ürünü yumurtadır. Yumurtanın çocuğunuza yararlı olmasını istiyorsanız, yumurtasını 10 dakika haşlamalısınız... Et ürünlerinden salam, sosis, sucuk ve bunlara benzer besinlere beslenme çantasında yer verilmemesi idealdir fakat çocuğunuz bunları tüketmek istiyorsa haftada bir kez yer verilebilir.

• Üçüncü besin grubu ise tahıl ve tahıl ürünleridir. Beslenme çantasında en sık yer alan tahıl ürünü ekmektir. Ekmeğin dışında, çocuğun menüden sıkılıp dışarıda satılan besinlere yönelmemesi için bir dilim kek, bir-iki parça börekte çantasına konulabilir. Patates salatası veya pirinç pilavı gibi besinlerin beslenme çantasında yer almaması daha uygundur. Çünkü bu tür besinlerin oda sıcaklığında bekletilmesi sağlıklı değildir.

• Dördüncü besin grubu da, sebze ve meyvelerden oluşmaktadır. Çocuğunuzun vitamin ihtiyacını karşılaması için, bu tür besinlerin mutlaka beslenme çantasında yer alması gerekmektedir. Sandviçin içine domates, salata veya tatlı yeşilbiber dilimleri eklemek, ya da patatesli börek yerine sebzeli böreği tercih etmek, çocuklar için daha uygun olacaktır. Beslenme çantasında her gün bir meyve bulunmalıdır. Yemekten sonra meyve tüketemeyecekse bile, teneffüs aralarında açlık hissettiğinde açlığını dindirmenin en sağlıklı yolu meyve tüketimidir. Meyve ve sebzelerin doğrandıktan sonra bekletilmesi vitamin kayıplarına yol açtığından dolayı, beslenme çantalarına konulacak sebze ve meyvelerin mümkün olduğunca tek parça olarak konulması daha uygundur.

• Beslenme çantalarına dökülür diye içecek koymamak ya da içeceğini kantinden alırsın demek çözüm değildir. İçeceği yanında olmayan çocuk, asitli ve şekerli içeceklere yönelecektir. Bunun yerine kutu ayran, kutu meyve suları (saf meyve suları) veya kutu sütlerin beslenme çantasında yer alması daha sağlıklı seçimlerdir.

• Son dikkat edilmesi gereken nokta, çocukların su tüketimidir. Yeterli su tüketimini sağlamak ve sağlığa uygunsuz suları tüketmesini engellemek için, beslenme çantasına su koymak, güzel bir çözümdür. Çantasındaki su tükendiğinde ve susuzluk hissettiğinde kapalı satılan şişeleri tercih etmesinin daha sağlıklı olduğu çocuğa anlatılmalıdır. ■

Tuvalet eğitimi sorun olmaktan çıkıyor!

Tuvalet eğitiminde hijyen bilincinin oluşmasında her anne oldukça hassastır. Annelerin bu hassasiyetini paylaşan Fresh'n Soft, Islak Tuvalet Kağıdı ile çocuklara sağlıklı bir temizlik alışkanlığı kazandırıyor.

Çocuklar keşfetmeyi severler. İçlerindeki merak duygusuyla yeni şeyler öğrenmek ister, keşfedilmedik alan bırakmazlar. Ancak söz konusu tuvalet eğitim olduğunda keşfetme duygusu yerini zorlu bir döneme bırakabilir. Üstelik her anne bilir ki, tuvalet eğitiminde hijyen bilincinin oluşması da oldukça önemlidir. Annelerle aynı hassasiyeti paylaşan Fresh'n Soft, Islak Tuvalet Kağıdı ile çocuklara sağlıklı bir temizlik alışkanlığı kazandırıyor. Fayansa yapışan tasarımıyla kullanım kolaylığı sağlayarak, ihtiyaç duyulan her yerde, mekân farkı gözetmeksizin pratik şekilde hijyen imkânı sunuyor.

GÜVENLİ BİR TEMİZLİK SAĞLIYOR

Çocuk gelişiminde tuvalet eğitiminin önemi büyük yer kaplıyor. Ancak sahip olduğu önemin yanı sıra eğitim dönemi anne ve çocukları için zorlu bir sürece dönüşebiliyor. Çoğu çocuk bu dönemde öğrenmeyi reddederek sürecin uzamasına neden olabiliyor. Çocukların tuvalette daha kısa ve eğlenceli zaman geçirmesini sağlayan Fresh'n Soft Islak Tuvalet Kağıtlarıyla tuvalet eğitimini sorun olmaktan çıkarıyor. Özel içeriği çocukların sağlığını korurken yumuşak dokusu ve renkli ambalajı ile annelerin ilk tercihlerinden oluyor. Arka yüzündeki ince yapışkan tabaka çıkarılarak fayansa yapışabilen, biyo çözünür liflerden üretilen özel ebadı sayesinde klozete atılabilen ıslak tuvalet kağıdı, papatya özlü içeriğiyle cildi rahatlatıyor ve kolay ve güvenli bir temizlik sağlıyor.
Türkiye'nin ilk ıslak mendil markasından gelen bu yenilik sayesinde en zor süreçlerden biri olan tuvalet eğitimi eğlenceli bir aktiviteye dönüşüyor ve çocukların sağlığını düşünen annelerin içleri de rahat ediyor.

Yaşam&Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

CİLDİNİZ SONBAHARA HAZIR MI?

Yaz sonrası matlaşan, kalınlaşan ve lekelenen cilde bakım yapmak şart diyen Suna Dumankaya'dan cilt lekelerine karşı evde uygulanabilecek özel formül;

1 tatlı kaşığı yoğurtla, 1 çay kaşığı kabartma tozunu bir kapta karıştırın ve yüzünüze yedirin. Cilt, maskeyi yaklaşık 15 dakika içinde emecektir. Maskeyi yüzünüzden arıtmadan bir kez daha aynı işlemi yapın. Toplam 4 kez aynı işlemi tekrarlayın. 1 saat sürecek bu işlemden sonra, maskeyi cildinizden ovarak çıkartın ve ılık suyla yıkayın. Özellikle güneşte oluşan kahverengi lekeleri ortadan kaldıran bu maskeyi haftada 1 kez tekrarlayabilirsiniz.

ÇOK ZAYIF GÖRÜNEN BİR KADIN *aneroksiya nervosa hastası mıdır?*

Uzman Diyetisyen
Selahattin Dönmez

Gerçekten fiziksel olarak hem göze estetik görünmeyen hem de sağlıklı bir beden görüntüsü vermeyenler Aneroksiya ya da ciddi bir psikolojik soruna mı sahip?

Bir deri bir kemik kadar zayıf olan biri için çevremde hemen Aneroksiya olmuş damgasını vurduklarını görüyorum. Gerçekten fiziksel olarak hem göze estetik görünmeyen hem de dinç sağlıklı bir beden görüntüsü vermeyenler Aneroksiya ya da ciddi bir psikolojik soruna mı sahip? Bu durumu yargılamadan önce "Sağlıklı kilo nedir?" sorusuna yanıt verip daha sonra kadınları aşırı zayıflamaya iten nedenler neler onu açıklamak gerekiyor. Ve ardından aşırı zayıf olan kadınlarla yeme davranışı bozuklukları yaşayan kadınlar arasındaki farkları iyi irdelemek gerekiyor. Fakat aşırı zayıf kalmak için mücadele etmenin sonunun Aneroksiya Nervosa'ya gidebileceği gerçeğinden de uzaklaşmamamız gerektiğini; genç kızlarımıza örnek olurken de dikkatli olunması gerektiğini söylemek istiyorum. Çünkü yeme bozuklukları olan kişilerde ciddi duygusal ve fiziksel problemler bulunmaktadır. Bu bozukluklarının temel özelliği, kişinin kendisini şişman olarak algılaması, baş edilemeyen duygusal karmaşalara aşırı yemek yemenin eşlik etmesi, ağırlık kazanmaktan veya şişman olmaktan korkma ile başlar.

SAĞLIKLI KİLO NEDİR?

Sağlıklı kilo, boy ve kilo dikkate alındığında sağlıklı bir yaşam sürmeniz için gerekli olan kilodur. Şuan ki kilonuz ile boyunuzun metre olarak karesine bölünmesi ile elde ettiğiniz sonuç 20-25 aralığında ise sizin için sağlıklı olan kilodasınızdır.

NEDEN KADINLAR HER ZAMAN DAHA ZAYIF OLMAK İSTER?

Özellikle kadınlarda karşı cinse ilgi başlaması ile kilo kaygısı artar. Bununla beraber yeme bozuklukları ortaya çıkar. Beden memnuniyetsizliği, kilo endişesi, şişmanlık başlangıcı, bozuk beden algısı, cinsel dürtü, mükemmeliyetçilik ve kusursuz olma arayışı gibi faktörler hep daha zayıf olma ihtiyacı doğurur.

AŞIRI ZAYIF KADINLARDA BEDEN ALGISI BOZULUR

Bedenini beğenmeme kişinin kendini nasıl gördüğü ile ilgilidir. Bozuk beden algısı kişinin kendi bedeniyle ilgili gerçek olmayan görünüme sahip olduğu düşüncesidir. Bu algı, çevreden gelen olumsuz yorumlar, eleştiriler, dergi ve televizyonların kişilerin nasıl göründüğü ile ilgili yaptığı yorumlardan ciddi düzeyde etkilenir. Beden algısındaki bozulmalar, mükemmel olarak düşünülen vücut görünümü arzusunu ortaya çıkarır. Ayrıca ciddi oranda artan depresyon, bozuk beden algısı ile yakından ilişkilidir.

DEPRESYON AŞIRI ZAYIF KALMAYI TETİKLEYEBİLİR

Genellikle sağlıklı kilosundan daha düşük kiloda olan bireylerde depresyon beklenmektedir. Depresif bireylerde iştah genellikle azalmakla birlikte belirgin ağırlık kayıplarına yol açabilir. Hastalar daha önce zevk aldıkları yiyeceklerden artık zevk almamaya başlar. Depresif hastaların

sık yakındıkları kabızlık, az yemek yeme veya su içmemeye bağlı olabileceği gibi fiziksel aktivite düzeyindeki azalmaya bağlı olarak da ortaya çıkabilir.

DUYGUSAL İŞTAHSIZLIK TEHLİKESİ ZAYIFLATABİLİR

Eğer birey çok zayıflıyorsa nedeninin duygusal iştahsızlık olabildiğini artık biliyoruz. Duygusal iştah, Anoreksiya gibi bir yeme bozukluğudur. Fiziksel olarak acıkmasanız da; can sıkıntısı, yorgunluk, stres, öfke, mutluluk gibi nedenler sizi yemek yemeye iter. Ancak duygusal iştahsızlık da tüm bu nedenlerin beyinde sıfırlanması ile yemeye karşı ilgisizlik başlar. Duygusal iştahsızlık sizi pençesine aldığında su bile içmeden yaşama isteği açığa çıkar.

ANOREKSİYA NERVOZA ÖLÜMLE DANS ETMEK GİBİDİR

Her zayıf olan bireyde Anoreksiya Nervoza hastalığından şüphelenilmez. Ancak zayıf olmayı ve zayıf olma isteğini takıntı haline getiren ve kilo vermeyi her şeyin önünde tutan bireylerde Anoreksiya görülür. Bilinçli olarak kendisini yemekten uzak tutmaya başlayan birey kendi bedenini farklı bir beden olarak algılar. Zayıflamaya başlasa da kendisini sürekli kilolu düşünür. Kilo almaktan korkma, sağlıklı kiloda kalmayı reddetme, adetten kesilme, beden algısının bozulması gibi psikolojik sıkıntıları da beraberinde getirir. Bu hastalık, bireyin çevresindekiler tarafından fark edilmez ise organ hasarları nedeniyle ölüme kadar varabilir. Anoreksiyada kronik açlığa bağlı olarak tiroit fonksiyonlarında bozulma meydana gelir. Tiroit hormonu olarak bildiğimiz T3 düzeyinde düşüklüğe neden olabilir.

MAGAZİN ETKİSİ VE ZAYIFLAMA

Günümüzde medyanın evrensel olduğu düşüncesi ile sürekli işlenen cinsellik, güzellik, yaşlılık gibi kavramlar, tüketim toplumunda imaj ve görünümün öne çıktığı, ince bedenin güzellik için olmazsa olmazı şeklinde işaret ederek, yeme davranış bozukluğu için büyük bir potansiyel oluşturmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre kadınların % 70'i magazin programlarında gördükleri kadınları mükemmel kadın vücudu olarak algılıyor ve % 47'si ise modellerin fotoğraflarına özenerek aşırı kilo vermek istediklerini belirtiyor. ■

Sağlıklı Kilo Almak İçin 7 İpucu

Egzersiz yapın: Sanılanın aksine kilo almak için de egzersiz yapmak şarttır. Her gün düşük tempoda yapılan egzersiz, vücudun orantısız yağ ve kas depolanması yerine orantılı ve kontrollü vücut görüntüsü için önemlidir.

Sigara içiyorsanız bırakın: Sigara iştahı kapatır ve içerdiği nikotin nedeni ile metabolizmayı hızlandırdığı belirtilmektedir.

6 Öğün Kuralını Bozmayın: Zayıf kişiler çoğu zaman günde 2 veya 3 öğün tüketirler. Ve doğal olarak makarna, kebap, hamburger dahi yeseler günlük almaları gereken kalorinin üzerine çıkamadıkları için kilo alamazlar. 3 ana 3 ara öğün yapmadan kilo alamayacağınızı unutmayın. Öğündeki yiyeceklerin küçük porsiyonlarının hem besin değeri açısından yüksek hem de kaloriden zengin olması şart. Mesela yumurtayı haşlama yerine az yağlı bol peynirli omlet, sütü sade içmek yerine taze meyve ve bal ile smootie kıvamında içerek, normalde yediğiniz içtiğiniz aynı miktarı daha fazla kalori ile desteklemeniz yeterli. Ana öğünlerde 800, ara öğünlerde de en az 300 kalori almalısınız. Böylece ayda 2-4 kg kas kütlenizi arttırarak alabilirsiniz.

Asitli Gazlı İçecek Tüketmeyin: Zayıf kişilerin öğünlerde asitli ve şekerli içeceklerden fazla tüketmelerine rağmen kilo alamadıklarını görüyoruz. Çünkü içecek ile mide dolduğunda asıl alınması gereken kaloriye ulaşmıyor ve kilo almak için gerekli vitamin-mineralleri sağlayamıyor. Asitli ve kolalı içeceklerin iştahı baskılaması da olası olacağından ana yemeklerde sıvı alımını kısıtlamanın sağlıklı kilo almanın temel taşlarından biri olduğunu unutmamak gerekiyor. Ana yemeklerde kilo aldıran en değerli içeceğin ayran olduğunu da belirtmeliyim.

Kuru Yemişler Kalori Bombardımanı Yapar: Ceviz, badem, Antep fıstığı ve fındık yüksek kalori içerir ancak kas kütlesini koruyan ve sağlıklı kilo almada dengeyi sağlayan kilit yiyeceklerdendir. Planlayacağınız 2 ara öğünde 100'er gram farklı ya da karışık kuru yemişler yiyin. Diğer kalan son ara öğünde de en az 3 porsiyon taze meyve tüketin.

İştah Açıcı Baharatları Kullanın: Yemeklerde ve salatalarda iştah açan pul biber, sumak, kimyon, karabiber ve hardalı bolca kullanın. Biberlerin acı olanlarında bulunan kalsiyum bileşikleri merkezi sinir sistemini uyararak yemeğin daha uzun sürmesini sağlar. Hardal ve kimyon yağ yakıcı bileşikler içerir ve yemeklerin yanında bu baharatlardan düzenli tüketmek yağlanmayı değil daha çok kas kütlesinin artarak sağlıklı kilo almaya geçişin sağlanmasında büyük rol oynar. Sumak ve karabiber ise yemeğin ya da salatanın lezzetini artırarak dil aroma tat dengesini korur.

Çinko ve Demir Desteği Kilo Almayı Kolaylaştırır: Çinko beyinde tat ve koku alıcılarından gelen bilgilerin alındığı ve işlendiği alanları harekete geçiren bir mineraldir. Kandaki çinko düzeyi iştahı ve tat tercihini etkilediği bilinen bir gerçektir. Zayıflıkla mücadele edenlerde kanda hem demir hem de çinko düzeyleri oldukça düşüktür. Besinlerle çinko ve demirden zengin yiyecekler tercih edilmeli ancak ilk zamanlarda kilo alımının hızı için mineral tableti olacak şeklinde doktor kontrolünde uygun dozajlarda destek alınmalıdır.

Bahar Hekimoğlu
1995 Türkiye
Cimnastik Şampiyonu
Studio Suadiye
Kişisel Egzersiz Koçu

Beş dakikada bebeğimle cimnastik!

Her zaman dediğimiz gibi egzersiz hem anne hem de bebek için şart. Peki, bebeğe uygulanması gereken egzersiz çeşidi 'bebek cimnastiği'nin nasıl faydaları var? Anneler, hazırsanız miniğinizle geçireceğiniz en güzel zamanı anlatıyorum…

Çocuklarının sağlıklı bir vücuda sahip olması, yaşına uygun fiziksel ve zihinsel gelişim göstermesi her anne babanın dileğidir. "Bebek cimnastiği" de bu gelişime katkıda bulunuyor, çocuğun kişisel ve fiziksel gelişimini destekliyor. Bebek cimnastiği 6 ay -3 yaş arası bebeklerde normal gelişim süreçlerine uygun olarak düzenlenmiş aktivitelerden oluşuyor. Bu aktiviteleri anne ve baba olarak uygulayabilirsiniz. Bebek cimnastiği çocuk psikiyatristleri, çocuk doktorları ve pedagoglar tarafından onaylanmış bir yöntemdir. Yöntem, hem sağlıklı çocuklar hem de hiperaktivite ve konuşma güçlüğü olan çocuklarda olumlu sonuçlar veriyor. Bebekler normal gelişim süreçlerinde önce oturmaya, sonra emeklemeye başlıyor, sonrasında yürüyor ve koşuyorlar. Denge ve koordinasyon gelişimi, bebek için eğlenceli bazen zorlu deneyimler sonucunda kazandığı ve başardığı aktivitelerin başında geliyor.

KAS VE İSKELET SİSTEMİ SAĞLIKLI GELİŞİYOR

Bebeğin kendi vücudunu tanıması, neler yapabildiğini görerek yeni aktiviteleri denemesi ve başarılı olması ona zevk veriyor. Birikmiş enerjisini boşaltmasını da sağlayan bu aktiviteler çeşitli biçim ve boyutlardaki malzemeleri, renk, boyut ve farkları kavramasına, dil ve fiziksel becerilerinin gelişimine, el-göz koordinasyonuna, vücut kaslarının gelişimine, ince el kaslarının gelişimine yardımcı oluyor. Kas ve iskelet sisteminin sağlıklı bir şekilde gelişmesi çocuğun dayanıklılığını doğal olarak arttırıyor. Sporu çok erken yaşlarda tanıyan ve seven bir çocuk bunu yararlı bir alışkanlık haline getirebiliyor ve ileriki yaşlarında da egzersiz yapmaya devam ediyor. Grup halinde yapılan bu aktiviteler

Kas ve iskelet sisteminin sağlıklı bir şekilde gelişmesi çocuğun dayanıklılığını doğal olarak arttırıyor. Sporu çok erken yaşlarda tanıyan ve seven bir çocuk bunu yararlı bir alışkanlık haline getirebiliyor ve ileriki yaşlarında da egzersiz yapmaya devam ediyor.

çocuğun cesaret kazanmasına yardımcı oluyor ve güven duygusunu geliştiriyor.

ANNE VE BEBEĞİN İLETİŞİMİ GÜÇLENİYOR

Cimnastik hem anne hem de bebek için birlikte geçirilen en güzel zamanlardan biri... Çünkü anne bebeğiyle birlikte egzersiz yaparken rahatlıyor. Çalışan anneler, bebeklerine zaman ayırabildikleri için kendilerini daha iyi hissediyor. Eklemlerine hareket yaptırırken annenin bebeğiyle yakınlaşması ve onun vücudunu daha iyi tanıması ve bilgilenmesi, anne ile bebek arasındaki iletişimi de güçlendiriyor. Bebeklik döneminde başlanan cimnastik, hem bedensel hem de zihinsel gelişime olumlu etki ediyor. Egzersiz yapan bebeklerin yaşıtlarına göre oturma, kas gelişimi, el becerileri daha erken ve güçlü oluyor. Cimnastik, oturma ve yürüme arasındaki koordinasyonu da sağlıyor. Oturma, bebeğin ayakta durmasını ve yürümesini de hızlandırıyor.

EGZERSİZE BEBEĞİ YORACAK HAREKETLERLE BAŞLAMAYIN

Cimnastik hareketleri için her gün 5-10 dakika zaman ayırmak çok önemli. Günde 4-5 kez yapıldığında faydası görülüyor. Bebeği rahatlatmak için banyodan ve uykudan önce yapılan egzersizler sağlıklı bir uykuya yardımcı oluyor. Cimnastiğin yapıldığı zeminin, banyo havlusu ya da battaniye serilmiş düzgün bir alan olması gerekiyor. Cimnastik sırasında bebeğin üzerinde hafif giysiler olması ortam ısısının 22 ila 24 derecede olması ise yeterli olacaktır. Egzersiz programına bebeği yoracak, vücudun tüm eklem ve kaslarını çalıştıran, ağır ve zor hareketlerle başlanmamalıdır. Yaklaşık iki hafta hafif hareketlerle devam edilerek, yavaş yavaş kas ve eklemleri çalıştıracak egzersizler yaptırılmalıdır.

2-6 AYLIK CİMNASTİĞİNDE BEBEĞİ İLK KALDIRIŞ!

Bebeği sırt üstü yatırıp, elleriyle başparmağınızı tutmanızı sağlayın. Bu sırada kendi parmaklarınızı da onun bileklerini kavrayacak şekilde tutun ve bebeğin kollarını önce sağ sonra sol kol olmak üzere tek tek yavaş yavaş geriye yukarı kaldırın. Egzersize bu hareketlerle başlamak oldukça uygundur. Eğer kollar karşılıklı uyum içinde olmazsa, bu hareket biraz zorlayıcı olabilir. Bebeği yüzükoyun yatırıp baş kısmı size dönük ve başparmağınız bebeğin avucunun içinde olacak şekilde bileklerinden kavrayın. Yavaş yavaş, çok az olmak üzere ilk kaldırışı yapın. İlk kaldırışın zorlamadan yapılmasına özen gösterilmelidir. Daha sonraki kaldırışlarında bebeğin kasları ve başı kendi isteği ve hareketi doğrultusunda, yetişkin yardımıyla yapılabilir. Özellikle bebeklerin baş kontrolü ikinci ve üçüncü aydan sonra başlar. Bu egzersizlerin uygulanması ile olası sinir sistemi gelişim geriliği de erken saptanabilir.

BEBEĞİNİZİN KAS VE EKLEMLERİNİ ÇALIŞTIRIN!

Bebeğin avuç içinden ve el bileğinden tutarak, sağ kolu sol tarafa, sol kolu sağ tarafa çaprazlama şekilde germe hareketi yapın. Bebeklerin boyun ve kol kaslarını çalıştırmak için paraşüt refleksi denilen hareketleri yaptırın. Her kolu kendi tarafında yana ve yukarı doğru açın sonra tam tersi istikamette tekrarlayın. Bebekler için ilk 6 ayda en önemli noktalar, ileride ayakta durma, oturma ve başını tutması için kalça eklemlerinin çalıştırılmasıdır. Bunun için bacaklarını karnına doğru bastırarak aşağı doğru tekrar germe hareketi yaptırın. Bu hareket 10 kez tekrarlanabilir. Diğer hareket de bacakların aynı anda yapılabildiği gibi tek taraflı olarak birinin karna doğru itilmesi diğerinin uzatılmasıdır. Bu hareket de günde 4-5 kez yapılabilir. Bu arada anne ne kadar sporcuysa bebek de o kadar sporcu olur. Bebeğinize model olun kolay gelsin...

"Gülümseyin; mutluluğunuzun fotoğrafını çekiyorum"

Mucizelere deklanşörüyle tanıklık eden, en mutlu anları doğal kareler ile ölümsüzleştiren Gülşah Ekerel ile doğum ve bebek fotoğrafçılığı üzerine konuştuk.

Sizi daha yakından tanıyabilir miyiz?
1983 İstanbul doğumluyum. Enerjik, güler yüzlü, keşfetmeyi seven, sanat, müzik ve tabii ki fotoğraf tutkunuyum. Seyahat etmekten ve seyahatte çektiğim karelerle fotoğraf gözümü renklendirmekten çok keyif alıyorum. Ayrıca tam bir hayvanseverim.

Fotoğrafçılığa başlamak ve özellikle bebek fotoğrafları çekmek nasıl aklınıza geldi?
Aslında her şey bir arkadaşımın "Hadi bir hobi edinelim." demesi ile başladı. O dönemler 10 yıldır sürdürdüğüm kurumsal hayatımdan da pek memnun değildim. Çocukluğumdan beri elimde hep bir fotoğraf makinesi vardı ama bu hobimi daha profesyonel yapabilmek adına bir fotoğraf kursuna yazıldım. Eğitimler sırasında bir arkadaşım evleniyor başka bir arkadaşımda doğum yapıyordu. Çekimlerinizi ben yapabilir miyim dedim... Onlar da kabul ettiler ve serüvenim işte böyle başladı. 2009 yılından bu yana sürekli fotoğrafla

iç içeyim. Mutluluğun fotoğraflarını çekiyorum...
Bebek fotoğraflarına nasıl yöneldim diye sorarsanız; mesleğe düğün fotoğrafçısı olarak başladım. Sonrasında düğünlerini çektiğim kişiler aile olmaya başladı. Bu sırada da benim çok güzel bir yeğenim dünyaya geldi. O zamanlar fark ettim ki mucizelere tanıklık etmek beni çok daha mutlu ediyor. Her doğumda ben de yeniden doğuyor ve anne oluyorum. Düşünsenize hayatınızın en özel anlarını benim vizörüm ile anılaştırıyorsunuz...

Fotoğraf konseptlerinizi oluştururken nelerden ilham alıyorsunuz?
Doğum fotoğrafları ile başlayan bu serüven sonrasında yenidoğan ve akabinde stüdyo 1 yaş çekimleri ile devam etti. Çok samimi, kendi eviniz gibi hissedeceğiniz bir stüdyo hazırladım kendime...
Yenidoğan ve stüdyo 1 yaş çekimlerini home stüdyomda gerçekleştiriyorum. Çok fazla araştırma yapıyorum. Gözünüzü ne kadar renklendirirseniz o kadar yaratıcı oluyorsunuz. Mevsimler en büyük ilham kaynağı, elimdeki minik malzemeler bile beni yeni konseptlere yönlendirebiliyor. Belli bir zamandan sonra gördüğünüz her şeyde, "Aa! Ben bundan şu konsepti yaparım, şu da kenarda dursun, muhakkak bir şeye kullanırım" diyorsunuz. Stüdyonuz eşyalarla dolup taşıyor...

Özellikle yürümeye başlayan, keşfetmeye meraklı bebeklerin fotoğraflarını çekmek oldukça zor. Sizin de kim bilir ne kadar farklı çekim hikâyeleriniz vardır...
Ah, evet! Stüdyo 1 yaş çekimlerinde en çok zorlandığımız konulardan biri yürümeye hevesli bebekler... Burada ailelere çok büyük bir görev düşüyor. Bebek her yürüyüşe geçtiğinde alıp yeniden konsepte oturtmak gerek. Çok hareketli bebeklerde bu durum aileler için fazlaca yorucu olabiliyor. Bugüne kadar 2 tane beni çok zorlayan bebeğim oldu. Deha ve Yaman... İkisi de hiç yerinde durmuyor ve fazla hareketli olmalarından dolayı konsept sürekli bozuluyordu. En son sırtımdan soğuk terlerin aktığını hatırlıyorum. Tabii, aileye çaktırmadan!

İşinizle ilgili hislerinizi birkaç cümlede özetlemenizi istesek...
Mesleğime aşkla ve tutkuyla bağlıyım. Bence bu dünyada ki en büyük zenginliklerden biri sevdiğiniz işi yapmak...
"Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmış sayılmazsınız." derler. Kendimi çok şanslı hissediyorum.
"Gülümseyin; mutluluğunuzun fotoğrafını çekiyorum."

Minikler Sonbahara hazır

Sonbaharda da minikler stilleriyle fark yaratmaya devam ediyor…

New Balance Spor Ayakkabı

H&M Etek

LC Waikiki Sweatshirt

Koton Kids Elbise

Morhipo

Bonprix Şal

Morhipo, Lacoste Ayakkabı

Atasay Bileklik

Koton Baby Mont

Işıldayın!

Ashley Joy Saç Maskesi 37,90 TL Kuru ve yıpranmış saçlar, argan yağının gücüyle güzelleşiyor. Saç dipten uca nemlendirilerek ağırlaşmadan bakım sağlanıyor.

Cetaphil Hassas Cilt Temizleyicisi, 53.35 TL Sabun içermeyen formülü ile kiri, makyajı ve diğer yabancı maddeleri cildi kurutmadan temizliyor.

Vinoperfect Concentrated Brightening Essence 119 TL Uzakdoğulu kadınların güzellik rutininden ilham alıyor... Pürüzsüz, sıkı, nemli ve canlı bir ten; lekesiz, porselen gibi bir cilt...

Lumilogie 265 TL, LED & PEELING estetik tekniklerinin kombinasyonu ile yaratılan LUMILOGIE, 3 farklı tipteki koyu lekelere karşı gece ve gündüz yoğun tedavi sunuyor...

Sonbahar aylarında da parıltılı ürünlerle cildinize ışıltı katacaksınız.

Yves Rocher Papatya Özlü Temizleme Yağı 32.90 TL, Suya dayanıklı göz, dudak ve ten makyaj izlerinizi nazikçe silebilir. Formülü %91'den fazla doğal içeriğe sahiptir.

Nuxe Crème Fraîche de Beauté 120 TL İçeriğinde yüksek teknoloji ürünü su yosunu özü ve botanik sütler bulunan nemlendirici 48 saat etkili nemlendirme vadediyor...

Sephora Outrageous Plump Effect Dudak Parlatıcısı 34,90 TL, Dudaklara hafif ve parlak bir dokunuş sağlayan ürün, ten renginden, mercan rengi ve pembeye kadar altı farklı renk içeriyor.

KIKO Milano Far Bronz tonlardaki far ile bu sene göz kamaştırmaya hazır olun.

Zeitgard Dudak Dolgunlaştırıcı Krem 109.90, Dudaklarda % 15'e kadar daha fazla dolgunluk sağlarken, dudak kırışıklıklarını da ortadan kaldırıyor.

Max Factor Crème Bronzer 54.90 TL, Mikro ince pigmentler ve cilt tonuyla kolayca uyum sağlayan bronzlaştırıcı mineral toz formül sayesinde güneş öpücüğü değmiş bir tene kavuşabilirsiniz...

COSMED SUN ESSENTIAL Güneş Sonrası Losyon 36 TL, Cildin güneş ışınları ile kaybettiği nemi geri kazandırırken pürüzsüz bir cilt dokusunun oluşumuna da yardımcı oluyor.

INCIA Bergamot & Limonlu Dudak Besleyici 22,5 TL, İçindeki doğal yağlar, bitkiler ve saf balmumu ile kurumuş ve çatlamış dudakları doğal yollarla nemlendiriyor...

Revlon Mega Multiplier™ Maskara 43.90 TL, Fırçaya 360 derece sarılı yapışkan fiber kıllar sayesinde uzun ve topaklanma olmadan dolgulaştırılmış kirpikler...

Sonbahar şıklığı

Geçiş mevsimi sonbahar, ılık havasını ve romantik şıklığını yansıtan kıyafet ve aksesuar seçenekleriyle geri dönüyor...

Koton Bluz

Deichmann Bot

Debenhams
Elbise

Beymen Pantolon

Lovingly by
Bruce Willis,
Aşkın Kokusu

Suulin kolye, yüzük, bileklik

Forever New Deri Ceket

İpek Arnas Şal

Academia Etek-Kazak

Max Co Ayakkabı

Boyner Divare Çanta

Boyner Network Ceket

Salvatore Ferragamo Ayakkabı

Moda ve Stil Danışmanı
Mehmet Ustaoğlu

BATYA KEBUDİ İLE Afrika kıtasını keşfedin

Batya Kebudi bambaşka bir coğrafyada hafızanıza işleyecek büyüleyici bir macera yaşamak istiyor, bunun için de Afrika kıtasını keşfediyor...

Güney Afrika'nın en uç noktası olan Cape Town, vahşi güzellikleri, doğası ve sıcakkanlı halkıyla kısa sürede kalbinizi çalıyor. Oranın renklerinden ilham alan Kebudi, yeni koleksiyonunda en çarpıcı renkleri ortaya çıkarıyor. Mercan, Turkuaz, Lapis ve Malahide renkli yaz günlerinde vazgeçilmeziniz olacak. Her biri el yapımı olan bu küpeler hayatınıza renk katacak.

Tasarımcının koleksiyonu Beymen İstinye Park, Nişantaşı ve Bodrum Yalıkavak Marina mağazalarında yer alıyor. Nişantaşı'nda kendi butiğini açan Kebudi, sizinle birebir ilgilenerek size en yakışan rengi bulmanıza yardımcı oluyor. Sezonun en hit ürününü edinmek için acele edin derim…

Ve Batya Kebudi'ye bu taşların özellklerini sorduk; Lapis, yani lacivert, 2 formda karşımıza çıkıyor. Lapis'in depresyonu ortadan kaldırıcı etkileri vardır. Kaygıları azaltır. Kemikleri güçlendirici etkileri vardır. Tansiyonu dengeler. Troit bezlerinin iyi çalışmasını sağlar. Lapis taşının küçük çocukların solunum yolu rahatsızlıklarından korunmasını sağladığı bilinir. Uykusuzluğa iyi gelir. İşitme bozukluklarına karşı şifalıdır. Solunum ve sindirim sistemi bozukluklarına iyi gelir. Kemikleri güçlendirir. Fiziksel yetenekleri geliştirir. Mercan da iki renk ve modeliyle koleksiyonda karşımıza çıkıyor. Mercan sevgi duygumuzu ve buna bağlı olarak ilişkilerimizi güçlendirir. Mercan koruyucu bir taş olarak, kötü kıskanç insanların etkisinden kişiyi korur, sevinç ve yaşam gücünü toparlar. Kırmızı mercan, mide ve karaciğerdeki kan yapıcı hücreleri etkiler, kansızlığa, kan dolasım rahatsızlıklarına, kan hastalıklarına, enfeksiyona ve yüksek tansiyona iyi gelir. Kalp ve kan dolaşımını güçlendirir.

Turkuaz da iki farklı rengiyle koleksiyonda yerini alıyor. Turkuaz kendisini taşıyan kişilerin iyileştirici güçlerini artırır ve bilgeliklerini artırmalarına yardımcı olur. Kederli insanların kederlerini gidermede ya da bir olayın şokunu yaşayan kişileri o halden kurtarmada faydalıdır. Onlara, bu durumdaki kişilerin ihtiyacı olan huzur duygusunu verir. Turkuaz koruyucudur, enerjiyi, huzuru, bütünlüğü artırır ve kişisel ifadeyi kolaylaştırır. Negatif enerjiyi absorbe eder. Yaratıcılığı geliştirdiğine ve acıya karşı dayanıklılığı artırdığına inanılır.

Bir de yeşilin en güzel tonuyla Malahide var. Malahide bu koleksiyonun çıkış sebebi bile diyebilirim. Bedensel, ruhsal temizleyicilik ve dönüşüm sembolüdür. Yaydığı enerji, koruyucu bir cila gibi bedeni kaplar, hücreleri yeniler, gençlik ve dirilik verir, yaşlanmayı geciktirir. Üstü örtülmüş olan eski rahatsızlıkları ve acıları, nedenini bilmediğimiz sıkıntıların kaynağını görebilmemiz için ortaya çıkarır, bunlarla mücadele etmemize yardım eder. Sıkıntılı ruhsal durumu neşe ve huzura dönüştürür, tam bir denge oluşturur…

Doğal taşlara olan inancım benim bu koleksiyonda onlara yer vermemi sağladı. Bu küpeler sizin koruyucunuz olacak! ■

Batya Kebudi'den baby shower davetlerine öneriler

Baby shower yapacak tüm annelere Cape Town koleksiyonumdan küpeleri öneriyorum. Giydiğiniz kıyafeti hem şık hem de eğlenceli bir şekilde tamamlayan bu küpeler her zaman vazgeçilmeziniz olacak…

Gençlere bayram hediyesi **BAĞIŞLAYIN,** geleceklerine **UMUT OLUN.**

Meslek Lisesi Bursu	Üniversite Bursu	Yurt Bursu
200 TL	**510 TL**	**950 TL**

tev.org.tr 444 0 838

TEV 50 yıl

TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Aydınlık bir gelecek için

İlkokul çağındaki öğrencilerin enerji verimliliği, doğal kaynakların korunması ve geri dönüşüm konularında bilinçlenmesi adına Panasonic Eco Solutions Türkiye tarafından hayata geçirilen 'Aydınlık Bir Gelecek İçin Okullarda Enerji Verimliliği' projesini Kurumsal Marka Yönetim Direktörü Aysel Daysal Özaltınok'tan dinledik.

Projenin fikir aşaması ve gelişim sürecinden bahseder misiniz?

Enerji verimliliği ve doğal kaynaklarımızın korunması, gelecek nesillere daha yaşanabilir bir dünya bırakmak için alınacak sorumlulukların da önceliğini belirleyen kavramların başında geliyor. Biz de sürdürülebilirliği kurumsal değer kabul eden bir anlayışla, daha yaşanabilir bir dünya için sorumluluk almayı görev kabul ediyoruz. İşte bu yaklaşımdan aldığımız motivasyonla hayata geçirdiğimiz projemiz, ilköğretim çağındaki öğrencilere enerji ve doğal kaynaklarımızın korunması ve geri dönüşüm konularında bilinç oluşturmak amacıyla, 'Aydınlık Bir Gelecek İçin Okullarda Enerji Verimliliği' sloganı ile 2012 yılında hayat buldu.

İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü ile imzaladığımız protokol ile hayata geçirilen proje kapsamında öncelikle İstanbul'daki ilk ve ortaokullarda görev yapan 1.450 eğitimci için enerji yöneticisi eğitimleri verildi. İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü'nün önemli desteği ile okullarımızda enerji verimliliği kulüplerinin kurulması sağlandı. Öğrencilerin projeye aktif katılımlarını ve eğlenirken öğrenmelerini sağlamak amacı ile oluşturduğumuz Çocuk Tiyatromuz ise projenin amacına erişimi ve kalıcılığı bakımından gerçekten çok başarılı bir süreci oluşturdu.

Proje kapsamında oluşturulan Çocuk Tiyatrosu'nun sahnelediği, ana teması enerji verimliliği olan 'Aydınlık Bir Gelecek' isimli oyun, İstanbul'da her gün bir okulda öğrencilere ücretsiz olarak sahneleniyor. Yaklaşık 5 yılda 550 bin ilkokul öğrencisine ulaşarak bir rekora imza atan proje ile 2020 yılına kadar 1 milyon öğrenciye ulaşılmış olması hedefleniyor.

Hedef kitlenin ilkokul çağındaki çocuklar olmasının temel nedeni nedir?

Sürdürülebilir kalkınmanın insana yatırım ve doğal kaynakların bilinçli kullanımı ile gerçekleşeceğine inanan Panasonic Eco Solutions Türkiye olarak 'Aydınlık Bir Gelecek İçin Okullarda Enerji Verimliliği' projesi ile yaşama değer katmaya devam ediyoruz. Bu noktada özellikle geleceğimiz olan çocukları bilinçlendirmek önem kazanıyor. Çünkü bu yaşlarda kazanılan davranış modelleri ve alışkanlıklar kolay kolay unutulmuyor.

Projenin pekişmesi adına, tiyatro oyunu dışında, nasıl bir yol izliyorsunuz?

Çocuk tiyatromuzun dışında okullarda gerçekleştirilen proje uygulamalarının pekişmesi için farkındalık afişleri ve elektrik anahtarları üzerine 'Gereksizse Kapat, Geleceği Aydınlat' uyarı yazısı asılıyor. Her öğretim yılı sonunda düzenlediğimiz ve 5 yılda yüzlerce okulun dâhil olduğu yarışmamız ile de enerji verimliliği konusunda örnek uygulamalar gerçekleştirilen okulları ödüllendiriyor, diğer okulların da bu konuda özendirilmesini sağlamak istiyoruz.

Eğitimcilerden ve öğrencilerden aldığınız geri bildirimler dâhilinde enerji tasarrufu konusunda nasıl bir değişim gözleniyor?

Gerek eğitimcilerden gerekse projede aktif olan öğrencilerden aldığımız geri bildirimlerin odak konusu, enerji verimliliği ve kaynaklarımızın verimli kullanımı konusunda önemli bir farkındalık ve bilinç oluşması. Örnek vermek gerekirse, çocuk tiyatromuzu izleyen ya da projemizde bir şekilde aktif olan öğrencilerin akşam evlerine gittiklerinde aile bireylerine de örnek olmaya çalıştıklarına dair pek çok bilgi alıyoruz. Projeye dâhil olan okullarımızda bir tasarruf kültürü oluşuyor ve öğretmenlerimizden öğrencilere kadar tüm paydaşlar okulda oluşan bu kültüre uygun olarak hareket ediyor. Öğrenciler, öğretim yılı sonunda gerçekleştirdiğimiz "Enerji Verimliliğinde Yılın Örnek Okulları Yarışması'nın ödül törenine geri dönüşümlü malzemelerden ürettikleri elbiselerle katılıyor ve bir de defile sahneliyor.İşte tüm bu sonuçlar, projemizin sürdürülebilirliği konusunda bizlere yüksek bir motivasyon sunuyor. ■

Trend

EN SON ÜRÜNLER VE TRENDLER İÇİN GÖZÜMÜZÜ DÖRT AÇTIK, SİZLER İÇİN DERLEDİK

MİNİĞİNİZİN RAHATI HER ŞEYDEN ÖNDE OLMALI!

Bebek arabası almadan önce frenlerini ve tekerleklerini ayrıntılı bir teste tabii tutun.

Bebeğin belinden ve omuzlarından gelen 5 noktalı emniyet kemeri mutlaka olmalı!

Bebeğinizin yatacağı yerin yumuşak ve geniş olmasına dikkat edin.

Bebek arabası alırken yaşam alanınızı gözden geçirmeniz size kolaylık sağlayacaktır.

Araba almaya bebeğiniz ile birlikte gitmeniz size yol gösterici olacaktır.

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya eylül ayının en yeni ürünlerini siz Mother&Baby okuyucuları için derledik.

BEBEK, WEE BABY

Pişik, bebekleri rahatsız eden cilt sorunlarının başında geliyor. Wee Baby özel olarak geliştirdiği bitki özlü kremi ve pudrasıyla bebeklerin bu sorununa çözüm sunuyor.

BEBEK, BEBİVİTA

Bebivita Kırmızı Meyveli Sütlü Tahıl Bazlı Ek Gıda artık Türkiye'de. İçeriğindeki kalsiyum, vitamin ve gerekli mineraller bebeklerin sağlıklı gelişimi için gerekli besin ve enerjiyi sağlıyor.

TEKSTİL, ARMAGGAN

Yüzde 100 organik pamuk kumaşlar üzerine doğal boya renklendirme ve geleneksel baskı teknikleri uygulanarak oluşturulan ARMAGGAN doğal boya nevresim ve havlu setleri bebek/çocuk ve yetişkin olmak üzere iki farklı ebatta satışa sunuluyor.

BAKIM, DALİN

Dalin, doğal yağlar içeren yeni 'Doğanın 3'lü Dokunuşu' bebek yağları ile bebekler kadar kadınlara da hitap ediyor. Bebeksi yumuşaklığı ve doğal parlaklığı arayanlar için farklı yağ içerikleri mevcut.

OYUNCAK, BEN10

Cartoon Network'ün efsane çizgi filmi Ben 10'in birbirinden eğlenceli oyuncakları Türkiye'de satışa çıktı. Aksiyon figürleri, uzaylı maskeleri ve daha birçok oyuncağı seçkin oyuncak mağazalarında.

BEBEK, HiPP

HiPP Doğal Kaynak Suyu, sodyum oranı düşük doğal kaynak suyudur. Açıldıktan sonra 2.gün ve devamında kaynatılarak tüketilmesi tavsiye edilir.

BAKIM, RESTOREX

Sarmaşığın hızlı büyüyen yapısından ilham alınarak hazırlanan Restorex Speed&Long, saçları daha hızlı uzatırken sağlığını koruyor.

BEBEK, MUSTELA

Mustela'nın %98 doğal kökenli içeriklerden elde edilen Vitamin Bariyer 123 Pişik Kremi, tahriş ve kızarıklığa neden olan faktörleri gidermeye yardımcı olmak için özel olarak formüle ediliyor.

BEBEK, DALİN

Dalin, yolculuklarda pratik bir şekilde taşınabilecek, iş seyahati veya tatilde rahatça kullanmaya imkan veren 'Dalin mini boy serisi'ni tanıttı. Seri 50ml'lik ambalajlı versiyonlarından oluşuyor.

GIDA, UNO

UNO ekmek, sağlıklı ve farklı ürün alternatiflerini tüketicileriyle buluşturmaya devam ediyor. Uno Grissuno Yulaflı ve Karabuğdaylı ürünü özellikle atıştırmayı seven, formuna dikkat edenlerin tercihi olacak.

BEBEK, HiPP

HiPP Babysanft Pişik Kremi, Organik Badem Yağı içeriyor. Organik badem yağı, kontrollü şekilde elde ediliyor, içeriğinde E vitamini sayesinde bebeğinizin cildini beslemeye yardımcı oluyor.

BAKIM, VASELİNE

Şehre dönüş için yenilenmenin tam vakti diyen Vaseline, Nemlendirici Sprey Krem Temel Onarım ile deniz ve güneşin cildinizde oluşturduğu nem kaybını onarıyor.

GİYİM, NEW BALANCE

New Balance, Sonbahar/ Kış Koleksiyonu'nda en ikonik tasarımlarından birisi olan 574 modelini, yepyeni bir bakış açısıyla tekrar yorumluyor.

BAKIM, FRESH'N SOFT

Fresh'n Soft asetonsuz oje çıkarıcı ile hem sağlıklı hem de pratik bir tırnak bakımının anahtarını veriyor.

GIDA, MENTOS

Mentos, ilk kez bonbon şekerleme formundaki Mentos Live Free ürünleriyle tüketicilerle buluşuyor. nefesinizi rahatlatırken, serinliğiyle sizi tazeliyor.

GIDA, BEE'O UP

BEE'O UP Propolis Çam Balı Karışımı, özellikle kanser gibi kronik ve yıkıcı hastalıklarda bağışıklığın güçlenmesine ve hastalığın atlatılmasına yardımcı oluyor.

BEBEK, BABY BEE

Pürüzsüz, yumuşak ve sağlıklı bir his yaratmayı destekleyen Burt's Bees Bebek Saç ve Vücut Şampuanı bebeğinizin cildini tahrişten koruyor.

BAKIM, DR.WHİTE

Dr. White'ın son teknolojiyi kullanarak geliştirdiği Diş Beyazlık Kalemi, özel formülü sayesinde 15 dakikada beyaz ve güven dolu bir gülümseme sağlıyor.

BAKIM, BIODERMA

Akne eğilimli ve siyah noktalı ciltlerin pürüzlerini gideren ve cilt tonunu eşitleyen Sébium Global Cover, yarattığı 2 farklı etki ve renkli dokusu sayesinde kullananların favorisi oluyor.

BAKIM, SİNOZ

Türk firması Sinoz Kozmetik tarafından geliştirilen Sinoz Beyazlatıcı Krem, koltuk altı, diz, dirsek ve bikini bölgesi kararmaları gibi problemlerin ortadan kaldırılmasına yardımcı oluyor.

İÇECEK, DOĞADAN

Doğadan, yepyeni ürünü ‘Soğuk Demleme Poşet Çay’ ile şekersiz, sağlıklı ve lezzetli soğuk çay deneyimi sunuyor.

YİYECEK, LA LORRAINE

La Lorraine Donutlar tatlıyı ve eğlenceyi birlikte sunuyor. Çikolatalı, çilekli, muzlu çeşitleriyle tatlı bir mola keyfi vermek isteyenlere leziz bir tercih…

EV ALETLERİ, BOSCH

Bosch’un küp tasarımlı yeni davlumbazı yüksek emiş gücüne ve sessiz çalışma özelliğine sahip. Bacasız kullanıma uygun olan davlumbaz yemek kokularını yüzde 95 civarında azaltıyor.

BAKIM, BATISTE

Günün istediğiniz anında, saçlarınıza temiz bir görünüm vermenize yardımcı olan Batiste, saçlara hafif bir hacim veriyor ve farklı koku seçenekleriyle dilediğiniz kokuyu saçlarınıza taşımana yardımcı oluyor.

GIDA, TAMEK

Tamek, ilave şeker içermeyen, ekstra geleneksel vişne ve çilek reçellerini piyasaya sundu. Elma suyu ile tatlandırılan reçeller, özellikle sağlığına özen gösterenlerin gözdesi olmaya aday gözüküyor.

BEBEK, STERIMAR

Yüzde 100 doğal deniz suyu içeren Sterimar Baby, bebeklerin günlük burun temizliğinde rahatça kullanılabiliyor. Bebeklerin hassas burunları tasarlanmış püskürtücü ucu ile burun yıkaması ve burun temizliği sağlıyor.

GIDA, DR. OETKER

Dr. Oetker, Blueberry (mavi yemişli) Muffin’i üretti. Dr. Oetker Blueberry Muffin paketinin içerisinde, 15 adet farklı renkte muffin kalıbı da çıkıyor.

Daha Fazlası

Mother&Baby bu ay da öne çıkan ürünleri, etkinlikleri ve en son gelişmeleri okuyucularıyla paylaşıyor.

BAKIM, DUCRAY

Ducray Dexyane MeD çok kuru ve atopik ciltlerde yatıştırıcı yüz ve vücut kremi; ciltteki kaşıntı, kızarıklık ve tahrişi yatıştırmaya yardımcı olur.

ETKİNLİK, CAROUSEL

Carousel Alışveriş ve Yaşam Merkezi, 17 Eylül- 2 Ekim tarihleri arasında, kültür, sanat, bilim ve özel aktivite showlarla çocuklar eğlendirerek öğretecek. 4-10 yaş arası çocukların keyifle vakit geçirecekleri eğlenceli etkinliklere katılım ücretsiz olarak gerçekleştirilecektir.

OYUNCAK, MCDONALD'S

Süper Mario, bir türlü ulaşamadığı prensese McDonald's'ta kavuşuyor! Süper Mario oyuncakları, Mcdonald's Happy Meal menülerinde çocuklarla buluşuyor.

ALIŞVERİŞ, IKEA

IKEA, 29 Eylül'e kadar arasında seçili çalışma mobilyalarında %10 indirim fırsatı sunuyor ve okul öncesi alışverişini kolayca gerçekleştirmek isteyen anne babaları bekliyor.

EV ALETLERİ, SINGER

Singer, evlerde özel dikiş alanı olmayan ya da dar alanda çalışmak zorunda kalan kadınlar için hafif, boyutları ve taşınabilir özelliği ile fark yaratan yeni bir ürün geliştirdi.

BAKIM, BIO OIL

Güneş ışınları, deniz ve havuzun etkisiyle cilt zamanla kurur, tazeliğini kaybeder. Bio-Oil'in içerisinde yer alan Purcellin yağı ise nemsiz kalan cildinizin neme doymasını sağlar.

GIDA, YAŞAR USTA

Süte alerjisi olan ve süt içerdiği için dondurma yiyemeyen çocuklar için Yaşar Usta taze mevsim meyvelerinden yapılan, içerisinde süt bulunmayan sorbe dondurmalar hazırladı.

BEBEK, PRİMA

Hem annelerin hem de bebeklerin hayatlarını iyileştirmek için yenilikçi ürünlere imza atan Prima, Türkiye'de 30'uncu yılını kutluyor.

Pampers. Prima sevgiuyku&oyun

SOSYAL SORUMLULUK, HENKEL

Henkel, Koruncuk Vakfı'ndaki çocuklarla Keşif Dünyası projesi kapsamında eğlenceli bilim deneyleri gerçekleştirdi. Sürdürülebilirlik Elçileri de çevre bilinci oluşturmak üzere çocuklara bilgi verirken çeşitli etkinliklerle de bu bilgileri pekiştirdi.

BEBEK, VİKO

VİKO Karre Kids serisi, sevilen film karakterlerini çocukların beğenilerine sunuyor. Çocuk koruma özellikli priz modelleri, elektrik çarpmalarına karşı da güvenlik sağlıyor.

BAKIM, ULUDAĞ

Uludağ İçecek'in inovatif ürünü Uludağ Premium cilt bakım spreyleri serisi açık pazarda ilk kez n11.com'da satışa açıldı.

BEBEK, LANSINOH

Son 30 yılında sadece emzirmeye yönelik yenilikçi ürünler geliştiren Lansinoh, en son ürünü anne sütü biberonu mOmma'nın cam seçeneğini tüketicinin beğenisine sundu.

SOSYAL SORUMLULUK, STEPTEMBER

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı'nın ülke temsilcisi olduğu, "Steptember" sosyal sorumluluk projesinin detayları, Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı Genel Direktörü Nigar Evgin, Vakfın Yönetim Kurulu II. Başkanı Dr. hc. Dilek Sabancı, Steptember İyi Yaşam Gönüllüsü Şah Yaycı ve Aktif Yaşam Gönüllüsü Murat Bür ile çok sayıda davetlinin katıldığı bir basın toplantısı ile duyuruldu.

ATÖLYE, TÜZDEV

Türkiye Üstün Zekâlı ve Dâhi Çocuklar Eğitim Vakfı'nın (TÜZDEV), üstün yetenekli çocuklar için kurduğu TÜZDEV Akademi'de 'Drama', 'Eğlenceli Bilim', 'Resmen Matematik', 'Akıl Haritaları', 'Lisan' ve 'Robotik' atölyeleri gerçekleştirilecek.

SOSYAL SORUMLULUK, VİKO

VİKO by Panasonic 'Aydınlık Bir Gelecek İçin Okullarda Enerji Verimliliği' projesinin en önemli sürecini oluşturan, 'Aydınlık Bir Gelecek' isimli tiyatro oyunu İstanbul'da her gün bir okulda öğrencilere ücretsiz olarak sahneleniyor. Hedef bu yıl 100 bin öğrenciye ulaşmak...

SOSYAL SORUMLULUK, DİYABETİK ÇOCUKLAR KAMPI

Türkiye'nin çocuklara yönelik ilk sağlık kamplarından olan Aygaz'ın da 13 yıldır destek verdiği Diyabetik Çocuklar Kampı, bu yıl 25. yılını kutladı. 103 çocuğun katılımıyla Gebze Life Port Otel'de gerçekleşen kamp, diyabetik çocuklara kendi kendilerine yeterek yaşamayı eğlenerek öğretirken, yeni dostluklar kurmalarını da imkan tanıdı.

ORGANİZASYON, NEFİS DEMET

Baby shower partileri için anne adaylarına özel olarak hazırlanan Nefis Demet Baby Shower kekleri lezzetleri ile misafirlere sunulmak için günlük olarak yapılıyor.

TEKSTİL, COTTONBOX

Cottonbox, yeni sezona üç yeni seri ile giriş yapıyor... Sonbaharın tatlı sert havasını ısıtacak Minimal, Platinium ve Diamond serileri yenilenerek farklı tarz, desen ve renklerle buluşuyor.

BAKIM, MUSTELA

Mustela, çok kuru ciltlerin bakımı için gerekli cilt bakım ürünlerini bir seri olarak sunuyor. Mustela Çok Kuru Ciltler serisi içeriğindeki Avokado Perseose sayesinde cildi nemlendirirken, Ayçiçek Yağı Distillatı® çok kuru cildi besliyor ve rahatlatıyor.

EV ALETLERİ, BOSCH

Bosch Ev Aletleri, seyahate çıktığında bile saç kurutma makinesinden ayrılmak istemeyenlere, katlanabilir tutma yeri özelliğiyle bavulda az yer kaplayan BrilliantCare Business Saç kurutma makinesini öneriyor.

UYGULAMA, MODACRUZ

İkinci el lüks alışveriş platformu MODACRUZ.COM, 'Lüks marka ürünüm çok ama satacak zamanım yok' diyen kadınların hayatlarını kolaylaştırmak için yeni uygulaması VIP hizmeti başlattı.

SOSYAL SORUMLULUK, DISNEY

Disney'in #HayalleriniYaşaPrenses etiketiyle dünya çapında başlattığı proje kapsamında 15 ülkeden 19 kadın fotoğrafçı, kendi ülkelerinde hayallerinin peşinden giden genç kız ve kadınların ilham verici fotoğraflarını çekti. Proje kapsamında Türkiye'den ödüllü fotoğrafçı Dilan Bozyel, Milli Jimnastikçimiz Tutya Yılmaz'ı fotoğrafladı. Birleşmiş Milletler Vakfı'nın Girl Up fonuna 1 milyon Dolar kaynak sağlanması hedefliyor.

MOBİL UYGULAMA, MUSTELA

Mustela, annelerin destekçisi olmak amacıyla Mustela&Ben uygulamasını geliştirdi. Uzmanların tavsiyeleriyle destek verdiği bu uygulama; annelerin bebek bekleme sürecinde merak ettikleri konular hakkında onlara yardımcı olurken, anne, eş ve bebek arasında bir köprü oluşturmayı hedefliyor.

TEKSTİL, KOTON

Dünya gündeminin en çok konuşulan dizileri arasında yer alan Game of Thrones, Koton'un tasarımlarında moda severlerle yeniden buluşuyor.

EV ALETLERİ, FAKİR

Fakir Hausgeräte, Fakir Kaave Türk Kahvesi Makinesi ile İstanbul Coffee Festival'de 21-24 Eylül 2017 tarihlerinde yerini alıyor...

AKTİVİTE, PEGASUS

Çocukların tüm gün kaliteli vakit geçirebilecekleri ve eğlenirken öğrenecekleri Türkiye'nin ilk çocuk şehri KidzMondo'da Pegasus Hava Yolları da yer aldı.

GIDA, ÖZSÜT

Akdeniz'in sıcak güneşinde büyüyen lime ve limonlar ile hayat bulan Özsüt Limonlu Pasta, sonbahara leziz bir başlangıç yaptırırken her çatalda ayrı bir mutluluk yaşatıyor.

SOSYAL SORUMLULUK, TEGV

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV), Nikâh Ürünleri ile çocukların eğitimine destek olmaya davet ediyor. Siz de TEGV'i tercih ederek çocukların eğitimine destek olabilirsiniz.

İÇECEK, DİMES

Dimes'in hazırladığı hayatın içindeki kelimelere farklı bakışlardan doğan Soğuk Espri çıkartmaları ve bir çocuğun gerçeğe dönüşecek doğum günü hayali, okula dönüş heyecanına eğlenceli bir dinamizm katıyor.

PROJE, YVES ROCHER VAKFI

Kar amacı gütmeden, çevre, eğitim, toplum konularında fayda sağlamak için emek veren kadınları desteklemeyi ve seslerini büyük kitlelere duyurmayı hedefleyen Yves Rocher Vakfı, "Toprağın Kadınları" projesi kapsamında 50'den fazla ülkeden 375 kadın projeleri için ödüllendirildi ve toplam 1.8 milyon euro ödül dağıtıldı.

ANNELER GÜVENLE TERCİH EDEBİLİR; Bebivita

Doğumdan itibaren çeşitli sebeplerden dolayı yeterli veya hiç anne sütü alamayan bebeklerin süt formülü ihtiyacından, ek gıdalara, kavanozdan meyve suyuna ve çocuk ürünlerine kadar geniş yelpazede ürün sunan Bebivita'yı Hipp ve Bebivita Ülke Müdürü Mustafa Karık'a sorduk...

Bebivita markası hakkında biraz bilgi verir misiniz? Başlangıç hikayesini sizden dinleyebilir miyiz?
Bebivita 1994 yılında Almanya'da kurulmuş toplamda 22 ülkede satışı yapılmakta olan HİPP'e ait bir markadır. Organik ürünlere oranla daha uygun fiyat yapısına sahip olan konvansiyonel ürünlere yönelmeyi tercih eden ebeveynlerin bebekleri için kaliteli ürün satın almak istemesi fikriyle ortaya çıkan Bebivita markası, HİPP'e ait üretim tesislerinde yine Avrupa Birliği Direktiflerine göre özenle seçilmiş konvansiyonel ham maddelerden üretilmektedir. Bebivita marka duruşu olarak kolay ulaşılabilir, kaliteli , genç, dinamik ve anneler tarafından kolay anlaşılabilen bir markadır. Anneler şunu unutmamalı; Bebivita, ürünlerini üretirken güvenilirliği ve hassasiyeti bilinen Alman kalite standartlarını kullanır.

Bebivita ürün guruplarını anlatır mısınız? Bebivita markasının en önemli özeliği nedir?
Bebivita doğumdan itibaren çeşitli sebeplerden dolayı yeterli veya hiç anne sütü alamayan bebeklerin süt formülü ihtiyacından, ek gıdalara, kavanozdan meyve suyuna ve çocuk ürünlerine kadar geniş yelpazede ürün sunar. Tüm Bebivita ürünlerinde özenle seçilmiş ham maddeler kullanılır.

Hedef kitlenizi nasıl tanımlarsınız?
Genç, dinamik, kolay ulaşılır fiyat yapısıyla kaliteli ürün almak isteyen tüm ebeveynler Bebivita'nın hedef kitlesini oluşturur. Karışık mesajlardan arındırılmış ambalajlara sahip Bebivita ürünleri annelerin kullanım esnasında rahat etmesini sağlar.

Bebivita markasında en çok tercih edilen ek gıda ürünleri nelerdir?
Ek gıdaya başlama döneminden sonra farklı alternatifler bulmak her annenin en büyük problemi. Kaşık mamalarına meyveli ve sütlü seçeneklerin fazlalığı ve meyvelerdeki farklı alternatifler Bebivita ek gıdaları kullanımında anneleri rahatlatan özellikler.

Türkiye de hangi ürünleriniz satılmaya başlandı ve önümüzdeki yıllarda ürün gamında artışlar olacak mı?
Ocak ayı itibari ile süt formüllerimizin satışına başladık. Yaklaşık 2 aydır da 4 farklı çeşit kaşık maması ile raflarda yerimizi aldık. Her yıl pazarın talepleri ve stratejilerimize bağlı olarak tüketicilerimizi yeni ürünlerle buluşturacağız.

2018 yılında hangi ürünler raflara girecek?
Şimdiden yeni ürünleri birebir söylemek aslında doğru değil. Ürünlerin hepsi ithalat sürecine ve izin belgeleri ile yurda giriş yapıyor. Herhangi bir aksilik yaşanması durumunda annelerimizi beklentiye sokmak istemeyiz. Ek gıda çeşitlerimizde artış olacağını söylerek bir ipucu vermiş olalım.

Vodafone 39. İstanbul Maratonu'nda Adımlarınızı Otizmli Çocuklarımız İçin Atar mısınız?

Hedefimiz

Özel Tohum Vakfı Özel Eğitim Okulu'nda okuyan 20 çocuğumuza 1 yıllık eğitim bursu sağlamak!

Destek Verirseniz

Toplumu otizm konusunda bilinçlendirerek erken tanı almalarını sağlayabilir ve her çocuğun anayasal hakkı olan eğitime ulaşmalarını sağlayarak otizmli çocukların ve ailelerinin hayatlarında fark yaratabiliriz!

Tohum Otizm Vakfı için koşmak isterseniz **0212 244 75 00** numaralı telefondan ya da **maraton@tohumotizm.org.tr** e-posta adresinden bizimle iletişime geçebilirsiniz.

ADIM ADIM

İYİLİK PEŞİNDE KOŞ

@tohumotizmaa

@adimadim_tohumotizm

www.tohumotizm.org.tr

TOHUM TÜRKİYE OTİZM ERKEN TANI VE EĞİTİM VAKFI

Su Karakuş
Uzman Astrolog
www.sukarakus.com

EYLÜL AYI BEBEKLERİNİ *neler bekliyor?*

Eylül ayında doğan bebeklerin karakterleri ne yönde gelişecek? Astroloji haritanız anlatıyor…

5 Eylül'e dek doğan bebeklerin öfkesi ve hırsı önlenemez boyutta iken, 5 Eylülden itibaren doğan bebekler Marsın etkisi ile daha sakin, öğrenmeye ve doğruyu öğretmeye karşı duyulan bir heves şeklinde vücut bulacak. Sağlık ve iş düzeni konusunda yeterince kararlı, hırslı davranabilecekler.

5 Eylül'de doğan bebekler Merkür, Aslan burcunda durağanlaştığından sıklıkla unutkanlık ve kafa karışıklığı yaşayacaklar.

6 Eylül bebekleri ise çok ağlayan, aşırı duyarlı ve beklentileri yüksek, hayalleri boylarını aşan ruh halleriyle sık düş kırıklığına uğrayan bebekler olarak anılacaklar. Konuşma, anlatma, arabuluculuk gibi alanlarda uzmanlaşabilen bu bebeklerin orijinal fikirleri her dönemde prim yapacak.

10 Eylül den itibaren doğan bebeklerin alınganlığı ve düzeltmeye duydukları ölümcül heves, dürüstlük parmak ısırtırken, yardımlaşma, iş ve sağlık konusunda profesyonel çalışma yapabilirler.

Aşkı mükemmel olarak tanımladıkları kişilerde arayacaklar.

20 Eylül den itibaren doğan bebeklerse yenilikçi, düzen ve günlük yaşamın planına önem veren, plan değişikliğinden hoşlanmayan yapılarıyla aşırı detaycı davranışlarıyla biraz zor ama her zaman güvenilen kişiler olarak sevilecekler. Öte yandan otoriteyle her zaman başları derde girebilir veya ezilerek büyütülebilirler.

22 Eylül'den itibaren doğanlarsa nazik, sevecen, dikkat çekecek kadar güzel/yakışıklı ve uyumlu bebekler. Güneş, 30 Eylül Merkür Terazi burcuna geçiyor. Evlilik ve ortaklık ilişkilerinin ya da düşüncesinin öne çıktığı evre başlıyor.

28 Eylül'de doğanlar adaletsizlik ve şanssızlıktan yakınan, engellerle sık karşılaşan, zorlayıcı olaylar yaşayan bireyler olarak çabuk olgunlaşacak ancak öfke kontrolünde zorlanacaklar.

30 Eylülden itibaren doğanlar politikacı, yargı mensubu veya arabulucu olarak tanınıp sevilebilirler. Sözlerindeki tevazu ve zarafet ile saygı uyandıracaklar.

5 Eylülden itibaren doğan bebekler Marsın etkisi ile daha sakin, öğrenmeye ve doğruyu öğretmeye karşı duyulan bir heves şeklinde vücut bulacak.

EN EĞLENCELİ YAZ ARMAĞANLARI!

www.emagaza.tegv.org

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı'ndan
"Neşeli Ürünler"le, çocuklarınız eğlenerek öğreniyor.
Türkiye'nin dört bir yanındaki, imkânları sınırlı
çocuklarımız eğitim desteği alıyor.

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

TurkiyeEgitimGönüllüleriVakfı
TEGV egitimgonulluleri

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

Sambucol®'le, 4 mevsim Biz Hazırız!

MOR DEFANS Sambucol'le,
yıl boyu tam defans!

Sambucol
Plus Kids YUMMIES
Çiğnenebilir Form

Sambucol
Kids Likit Şurup

/sambucolTR

www.ihealth.com.tr

Sadece Eczanelerde!
Lütfen eczacınıza danışınız.

Health sağlığınıza değer verir...